Printed in Los Angeles, USA | Burman American Printed Media | Free | Monthly

John P. Lee
Broker/Owner
BRE # 01255756
Cell : (510) 219 2880
Office: (510) 505 9933
JohnLee@MRLBayArea.com
3982, Horner St, Suite A
Union City, CA 94587

MONTHLY လစဉ်ထုတ်

မြန်မာ့ဂေဇက်

Myanmar Gazette

FREE အခမဲ့သတင်းစာ

Sandar West
BRE # 01334160
RE/MAX HALL OF FAME
Cell: (909) 816 3257
Ad on Page A 13

Apr-May 2024 | Vol. 12/Issue 4 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 184

တိမ်မည်း (နည်းပညာ) PHONE, LAPTOP, WIFI အမြန်ပြင်ကြမယ် Page 24
ထင်ရှားကျော်ကြားမြန်မာများ အမေးအဖြေ ဦးတင်မောင်ညွန့် Page 7
KaiTamsin Bwor Book Review Twisted Love by Ana Huang Page 20
April အလှပန်း Phoo Pyae Sone Page 17
Myanmar Gazette Stop the Hate Newsletters XVI Page30
မောင်စွမ်းရည် သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း Page 6
မောင်မိုးညို ACS (American Community Survey) ကပြဆိုသောလူမှုစီးပွားအခြေပြ(၃) Page 25
တိုင်းရင်းဆေး သလဲပင် Punica granatum Linn Page 26

SCBA ဘိုးဘွားများနေ့ကျင်းပ

Photo: kAi

Southern California Burmese Association ၏ မြန်မာနှစ်သစ်ကူး သက်ကြီးပူဇော်ပွဲကို ၂၀၂၄၊ ဧပြီ၂၁က Southern California Burma Chinese Association ခမ်းမတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အသက် ၇၅ အထက် ရှိ ဘိုးဘွား၁၀၂ဦးတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ကိုအောင်ဘွင့်+ မ Roslind Wong တို့၏ မုန့်ဟင်းခါး၊ SCBA လူငယ်များပြုလုပ်သောရေမုန့်၊ ကိုရဲစိုး+မဌေးဌေးမြင့် တို့၏ဖာလူဒါ၊ ဦးစိန်သန်းမိသားစု၏ လက်ဖက်ရည်၊ ကို Henry Kao + Ma Noelene တို့၏ ကော်ဖီကျောက်ကျောပါ အဝင် ဆန်ပြုတ်၊ မုန့်ဗိုင်းတောင့်၊ ဒန်ပေါက်၊ ကြာဇံကြော်၊ မုန့်မျိုးစုံ တို့ကို နေ့လယ်စာဧည့်ခံခဲ့သည်။ SCBA မိသားစု လူငယ်များက ဘိုးဘွားများကို အစားအစာ တမျိုးစီ နေရာအရောက် ချပေးကာ အရိုအသေပေးခဲ့ကြသည်။ Southern California Burma Chinese Association မှ အဖွဲ့ဝင်များလည်း ပါဝင်ကူညီပေးခဲ့ကြသည်။

ဘိုးဘွားများ Karaoke သီချင်းဆိုခြင်း အစီအစဉ်၊ games ကစားခြင်းအစီအစဉ် များကိုလည်း စီစဉ်ခဲ့ရာ ဘိုးဘွားများ ပျော်ရွှင်စွာပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ သက်ကြီးဆုံးအဘွားဖြစ်သော အသက်၁၀၁နှစ်ရှိ ဒေါ်မြ နှင့် အသက်၉၅နှစ်ရှိ အဘိုး စူးချွန်းမေ တို့က ဘိုးဘွားများကိုယ်စား ကျေးဇူးတင်စကားနှင့် အမှတ်တရစကားများ ပြောကြားခဲ့သည်။ အမှတ်တရ လက်ဆောင်အဖြစ် SCBA မိုးလုံဂျာကင်၊ L&T Japanese Automotive, CNC Pharmacy နှင့် SCBA ဥက္ကဌကိုအောင်မျိုးသူ+ ဒုဥက္ကဌ မလေးနိုင်အိမိသားစုတို့က လှူဒါန်းသော ကံစမ်းမဲများကို ဘိုးဘွားတဦးစီအား လက်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ SCBA သက်ကြီးပူဇော်ပွဲကို မကျင်းပဖြစ်သည်မှာ ၄နှစ်ရှိခဲ့ပြီး ယခု၂၀၂၄ခုနှစ်သည် Covid-19 အပြီး ပြန်လည်ကျင်းပခြင်း ဖြစ်ရာ အသင်းဝင်မိသားစုများ၊ ဘိုးဘွားများနှင့် မိသားစုများ အားလုံး စုစုစည်းစည်း ပြန်လည်ဆုံတွေ့ခဲ့ကြသော အခမ်းအနားတခုဖြစ်ခဲ့သည်။

Burman-American ကျောင်းသားလူငယ်များဆွေးနွေးပွဲ

SweSwe Aye

Photo: kAi

မြန်မာအမေရိကန်ဒုတိယမျိုးဆက် panelists ၁၀ဦးပါဝင်သော " 2nd Generation Burman American Empowering the Burmese Community" - စွမ်းအားမြှင့်တင်မည် မြန်မာကွန်မြူနတီ" ဆွေးနွေးပွဲ အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ဧပြီ၇က Langley Center, Monterey Park, California တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ United States တွင်မွေးဖွားသော အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများဖြစ်ကြသည့် KaiTamsin Bwor, Kathy Arfa Htwe, Sandy Htwe, Rebecca Liu, Nora Maung, Minrama Naing, Asiah Thazin Silva, Christina Tun, ThaingahMoun Win နှင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများဖြစ်ကြသော Joyce Lahpai နှင့် David Gampung တို့က ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး Moderator ကြားခံဆွေးနွေးသူအဖြစ် Ronald Kao နှင့်အစီအစဉ်ကြေငြာသူအဖြစ် MayThandi Win က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ကွန်မြူနတီမှာ ငြိမ်းချမ်းဖို့နဲ့သဟဇာတဖြစ်ဖို့ဘာတွေဆောင်ရွက်မလဲ၊ စာသင်ကျောင်းများမှာအနိုင်ကျင့်ခြင်းနဲ့ Cyberbullying ကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ၊ လူငယ်နှင့်မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ်၊ မျိုးဆက်ဟောင်းတွေနဲ့မျိုးဆက်သစ်ကြား ကွာဟချက်တွေကို ဘယ်လိုညှိမလဲ၊ ပညာရေးအရေးကြီးပုံ ခေါင်းစဉ်၅ခုကို လူငယ်၅ဖွဲ့ခွဲပြီး ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

To Page 2

ရောင်နီဦးလူငယ်များရဲ့တော်လှန်သင်္ကြန်

ဓာတ်ပုံ- ရောင်နီဦးလူငယ် ၂၀၂၄ သင်္ကြန်ဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့

San Francisco Bay Area တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းအပြီး မြန်မာနိုင်ငံနှင့်အခြားနိုင်ငံတချို့မှ US သို့ ရောက်ရှိလာကြသော လူငယ်များဖြစ်ကြသော " ရောင်နီဦး" လူငယ်များကျင်းပသည့် တော်လှန်သင်္ကြန်ကို ၂၀၂၄၊ ဧပြီ၁၃က Daly City ရှိ Serramonte Del Rey,Galleria တွင် မနက်၁၁နာရီမှ ညနေ၄နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် မဥမ္မာအောင်က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး အခမ်းအနားကျင်းပရခြင်းအကြောင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေများကို ရောင်နီဦးလူငယ်အဖွဲ့ ဦးဆောင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ကိုဌေးဇော်ဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် ကရာအိုကေသင်္ကြန်အဆိုနှင့် သင်္ကြန်အကများ၊ မြန်မာစစ်အာဏာရှင်များကို ခနဲ့သရော်တော်လှန်သည့် သံချပ်များဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး Classic Mrs. Myanmar 2020 Winner မပပဌေး၊ Mrs. Myanmar 2018 မမြမြခိုင် တို့က လည်း သင်္ကြန်အကများကပြဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ မဖြူသာနှင့် Ms. Asian Universe 2004 ဆုရ Valerie Sheibles ကလည်း ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ရောင်နီဦးလူငယ်များအား ပံ့ပိုးကူညီခဲ့သည်။ Daily city Mayor Juslyn Manalo ကိုယ်တိုင် ဂုဏ်ထူးဆောင်ဧည့်သည်တော်အဖြစ် တက်ရောက်ကာ သင်္ကြန်ပွဲကို အားပေးခဲ့သည်။ " သင်္ကြန်ဆိုတာက မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်ပြီး မြန်မာတွေနဲ့ ဘယ်လိုမှ ခွဲလို့မရပါဘူး။ မြန်မာတိုင်းဟာ ဘယ်နိုင်ငံရောက်ရောက် သင်္ကြန်ရောက်ပြီဆိုရင် ယဉ်ကျေးမှုကို ထိန်းသိမ်းတဲ့သင်္ကြန်ပွဲတော်တွေကျင်းပကြပါတယ်။ မြန်မာတိုင်း သင်္ကြန်နားနီးရင် သင်္ကြန်ခံစားချက်က သူ့အလိုလိုရင်ထဲရောက်လာကြတယ်။ အခုလိုအချိန်အခါမှာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေဖြစ်နေချိန်မှာ ဒီရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲကို ကျင်းပပြီး မြန်မာနိုင်ငံကိုမေ့မထားဖို့ မြန်မာပြည်မှာဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ဆက်ပြီးအာရုံစိုက်ကြဖို့ မြို့တော်ဝန်အပါအဝင် အခြား Communities တွေကိုပါ နှိုးဆော်ခဲ့ကြပါတယ်။ ရောင်နီဦးလူငယ်တွေကလည်း မြန်မာပြည်ထဲကလူတွေနဲ့အတူ ရပ်တည်ပြီး စစ်အာဏာရှင်ကို ဆက်ပြီးတော်လှန်နေကြောင်း ဒီသင်္ကြန်ပွဲမှာ ပြသခဲ့ပါတယ်" ဟု တော်လှန်သင်္ကြန်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ရောင်နီဦးလူငယ်များအား ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးခဲ့သူတဦးဖြစ်သော မဖြူသာက မြန်မာ့ဂေဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

Ko Ko Nyein
Broker
818-383-2986
DRE Lic 01504276
Ad. on Page A5

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း: သွားဆေးခန်း
Orthodontics, Braces
635, E. Garvey Ave
Monterey Park
CA 91755
(626)288 6622

IRN INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO 王珍珍
Realtor ®
Serving California since 1986
(626) 203-8966
pearl.tt.khoo@gmail.com
DRE #00908574
"I speak Burmese, Mandarin, Cantonese,Taiwanese and English."

Southern California Burmese Christian churches and fellowships ၏ Maundy Thursday

ဓာတ်ပုံ-နှင်းဟွမ်တစ် Facebook။

Maundy Thursday ကို Southern California Burmese Christian churches and fellowships က ကြီးမှူးပြီး မတ်၂၈၊ ၂၀၂၄ တွင် AJMBC အသင်းတော်၌ ကြီးမှူးကျင်းပခဲ့သည်။ အသင်းတော်၅ခုမှ ဆရာ၅ပါး ကတရားဒေသနာများဟောကြားခဲ့ပြီးသန့်ရှင်းသောပွဲတော်မင်္ဂလာကိုခံယူခဲ့ကြသည်။ SCBCF Los Angeles အသင်းတော် များ စုပေါင်း Sunrise Service ကို မတ်လ၃၁၊ ၂၀၂၄ခုနှစ် မနက်၆နာရီတွင် Granada Park, Alhambra တွင် ဝတ်ပြု ကိုးကွယ်ကြခဲ့ကြသည်။ မိုးလေပြင်းထန်ခဲ့သော်လည်း သဘာပတိဆရာ ဦးသန်းဦးက ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး တရားဒေသနာကို သင်းအုပ်ဆရာ Rev ထွေးဒင်ညွန့်ကဟောကြားပြီး သင်းအုပ်ဆရာ Rev ဟင်နရီအန်းက ကောင်းကြီးပေးခဲ့သည်။ကြွရောက်လာသူ ခရစ်ယာန်မိသားစု၅၀ကို မနက်စာ မုန့်ဟင်းခါးဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။

One Myanmar Community- OMC နှစ်ဦးပရိတ်တရားနာပွဲ

ဓာတ်ပုံ- William Chan

San Francsico Bay Area အခြေစိုက် One Myanmar Community- OMC က ဦးစီးသော မြန်မာနှစ်ဦးပရိတ်တရားနာပွဲနှင့်ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူပွဲကို Union City ရှိ OMC ရှေ့ရှိ မြက်ခင်းပြင်တွင် ဧပြီ၁၄၊ ၂၀၂၄၊ မွန်းလွဲ၂နာရီခွဲမှ ညနေ၆နာရီထိ ကျင်းပခဲ့ရာ Bay Area ရှိ သံဃာတော်အပါး၁၀ကျော်ကို မြန်မာမိသားစု၅၀ခန့်က ဆွမ်းဆန်စိမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီ နှစ်သစ်ပရိတ်တရားနာခဲ့ကြသည်။

NYBWFA အတာသင်္ကြန်ရန်ပုံငွေပွဲတော်

နယူးယောက်မြို့ New York Burmese Water Festival Association (NYBWFA) က ဦးစီး ကျင်းပသော မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန် နှင့် ရန်ပုံငွေစျေးရောင်းပွဲတော် ကို ၂၀၂၄၊ ဧပြီ၁၃၊ မနက်၁၁နာရီမှညနေ၃နာရီထိ Saint James Episcopal Church, Elmhurst တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ရိုးရာအစဉ်အလာသပြေခက်နှင့်ရေပက်ခြင်းအစီအစဉ်အပါအဝင် ရိုးရာအစားအစာများကို ရန်ပုံငွေရောင်းချခြင်း၊ Live တေးဂီတဝိုင်းနှင့် သင်္ကြန်အကများ၊ အဆိုများ တင်ဆက်ခြင်း၊ တေးသံရှင် ခါရာ ၏ တေးသီချင်းများနှင့်ဖျော်ဖြေခြင်းများ ပါဝင်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံသင်္ကြန်အကျနေ့ နေ့စွဲနှင့်တိုက်ဆိုင်ပြုလုပ်သော အတာသင်္ကြန်ပွဲသို့ လူ၂၀၀ ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ။

ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

NYBWFA သင်္ကြန်နှီမှာန်စျေးပွဲတော်

Oakland, CA မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာ၏ သင်္ကြန်နှိမ်မှာန်စျေးပွဲတော်ကို Newark Pavillion တွင် ဧပြီ၂၁၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ မနက်ပိုင်းတွင် Bay area ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများမှ သံဃာတော်၁၅ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီး နှစ်ဦးတရားနာယူကြကာ ကုသိုလ်ရှင်၁၁မိသားစုက မြန်မာအစားအစာ၊ မြန်မာအဝတ်အစား၊ မြန်မာ့တွင်းထွက်၊ ပယင်းဆိုင်ခန်း၁၁ခန်းဖွင့်ပြီး ရောင်းချပေးခဲ့သည်။ ရေကစားရန်နေရာကိုလဲ စီစဉ်ပေးခဲ့ရာ ကလေးများ ခမ်းမအပြင်ဘက်ရှိခြံဝန်းတွင်ပျော်ရွှင်စွာ သင်္ကြန်ရေကစားကြပြီး သင်္ကြန်အက၊ သီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဓမ္မာ ရနန္ဒဝိဟာ ရ ကျော င်း မဟာ သင်္ကြန်

ဓာတ်ပုံ။ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရ ကျောင်း

California ပြည်နယ်၊ Half Moon Bay မြို့၊ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရ ကျောင်းတော်၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသည့် မဟာသင်္ကြန်ပွဲကြီးကို Theravada Buddhist Society of America က ဧပြီ၁၄၊ ၂၀၂၄ တွင် ကြီးမှူးကျင်းပခဲ့ရာ မနက်၉နာရီခွဲတွင်မေတ္တာဝိဟာရီဝတ်ရွတ်အသင်းက ပဋ္ဌာန်းတရား တော်များရွတ်ဖတ်ခဲ့ပြီး Bay Area နှင့် Sacramento တွင်သီတင်းသုံးနေသည့် သံဃာတော်၁၈ပါးက နှစ်ဦးတရားချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ သံဃာတော်များအားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီး အလှူရှင်၄၆ဦးက မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာမျိုးစုံကို သင်္ကြန်စတုဒိသာကျွေးခဲ့ပြီး ပင်မမုန့်ဟင်းခါးအလှူရှင်များလှူဒါန်းသော မုန့်ဟင်းခါးအိုး၇အိုးကုန်သည်ထိ ဧည့်ပရိသတ်၇၀၀ကျော်ခန့် ကြက်ပျံမကျစည်ကားခဲ့သည်။ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဩဘာသက "ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရ ကျောင်းတော်သင်္ကြန်ပွဲကြီးအတွက် လှူသူ, ကူသူ အားလုံးကို ကြိုတင်ကာ ကျေးဇူးဥပကာ တင်ရှိပါကြောင်း" နှင့် "နှစ်သစ်မှာ အဆိုးတွေလွှန်မြောက်ပြီး အကောင်းတွေရောက်နိုင်ကြပါစေ" ဟု နှစ်ဦးဆုတောင်းချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

မျိုးဆက်ဟောင်းတွေနဲ့မျိုးဆက်သစ်ကြား ကွာဟချက်တွေကို ဘယ်လိုညှိမလဲ။

From P2 Burman-American

" မျိုးဆက်ဟောင်းတွေရဲ့ယဉ်ကျေးမှုစံ၊ တန်ဖိုးတွေနဲ့ ကျမတို့ကြား ကွာဟချက်ကို ညှိဖို့ရာ မျိုးဆက်ဟောင်းနဲ့မျိုးဆက်သစ်နှစ်ဘက်လုံးက တဘက်နဲ့တဘက် နားလည်မှုပိုပြီးရဖို့ စိတ်ရှည်ဖို့လိုပါတယ်။ ကွန်မြူနတီမှာ ဘာသာစကားသင်တန်းတွေဖွင့်ပေးဖို့လိုပါတယ်" ဟု Liu, Nora Maung က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Kathy Arfa Htwe က " ကျမရဲ့မိဘတွေက ရိုဟင်ဂျာတွေဖြစ်ပြီး သူတို့နေခဲ့တဲ့တိုင်းပြည်မှာခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းတွေနဲ့ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်မှုတွေအများကြီးကြုံရတယ်။ မြန်မာပြည်ကလာတဲ့တခြားသူတွေလဲ အဲ့ဒီလိုပါပဲ။ ကျမက US မှာမွေးတယ်။ ကျမတို့ခေတ်မှာ AI, driverless ကား စတဲ့နည်းပညာတိုးတက်မှုတွေရှိနေပြီ။ မိဘတွေရဲ့ယဉ်ကျေးမှုအယူအဆတွေနဲ့ကျမကြားမှာ တဘက်

To Page 23

မခင်သီတာ

မခင်သီတာနဲ့ ၂၀၂၄၊ ဧပြီလ မွေးနေ့မှာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး မွေးနေ့၁၂၀ တိုင် ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပါစေ။
အစ်မ ခင်နီလာ နဲ့ ညီမများ ခင်ဥမ္မာ၊ ခင်သန္တာ၊ မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ။

မခင်သန္တာ

ချစ်ခင်ရပါသော မြန်မာအကဆရာမ မခင်သန္တာရဲ့ ၂၀၂၄၊ဧပြီလမွေးနေ့မှာ ကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းတွေနဲ့ပြည့်စုံပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ စိတ်တိုင်းကျပြုနိုင်ပါစေ။ -မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများနဲ့ မျိုးဆက်သစ်ကလေးများအကအဖွဲ့။

Maxim Pyae Sone

မိဘတွေအပေါ်အမြဲသိတတ်ပြီး ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းတဲ့ သားကြီး Maxim Pyae Sone ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဧပြီ၂၀မှာကျရောက်တဲ့ မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်စုံပါစေ။
ဖေဖေ၊ မေမေနဲ့ ညီWilliam Ye Yint

ခိုင်သံစဉ်

မီးမီးလေးခိုင်သံစဉ်ရဲ့ မေလ၊ ၂၀၂၄ မွေးနေ့ မှသည် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ပြီး လိုရာဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝပါစေ။ ထူးချွန်စွာနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်ပါစေ။
ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဒေါ်ငါးနဒီအက သူငယ်ချင်းများ။

၄၂နှစ်မြောက်မင်္ဂလာ

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဧပြီမှာ ကျရောက်တဲ့ ဆရာမျိုးကျော်မြင့်နဲ့ ဒေါ်ဥမ္မာတို့ရဲ့ ၄၂ နှစ်မြောက် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်ကုသိုလ်အဖြစ်Oakland, California ရှိ မေတ္တာနန္ဒကျောင်း၊ ပဏ္ဍိရာမ ဆယ်မိုင်ကုန်း တောရစခန်း၊ မြစိမ်းတောင်တောရများ၊TMC တထာဂ တရားစခန်း၊ မြောက်ဦးဓမ္မစင်တာ(Fresno)၊ မြောက်ဦးဆရာတော် ဂျပန်တရားစခန်း၊ မုဒိတာ ရွှေကျောင်း၊ ဓမ္မအေးရိပ်ကျောင်း၊ ဓမ္မရတနာကျောင်း တို့မှာ ဆွမ်းနှင့်နဝကမ္မများလှူဒါန်းခဲ့ပြီး မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများပြုလုပ်နိုင်ပါစေ။
ဆရာမျိုးကျော်မြင့်ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်များနဲ့ Myanmar Gazette

အန်တီထွေးလေးခိုင်

ချစ်တဲ့အန်တီထွေးလေးခိုင်ရဲ့ ဧပြီ၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီ၁၆ မှာမွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင် ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာစွာနဲ့ ဘုရားသခင် ကောင်းချီးရပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။
Bay Area မိတ်ဆွေများနဲ့ Myanmar Gazette

မမခင်ခင်မာ

ချစ်သောမမခင်ခင်မာရဲ့ မေလ၊ ၂၀၂၄ မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ အဖြာဖြာပြည့်စုံပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။
ညီမ ဆွေဆွေ နဲ့ ညီမ Pearl

အိန္ဒြေ

သမီး အိန္ဒြေရဲ့ ဧပြီလမွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒတွေအားလုံးပြည့်စုံပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အမြန်ဆုံးရောက်ရှိပါစေ။
အန်တီဆွေဆွေ။

ဒေါက်တာဇင်မင်း,O.D.
Doctor of Optometry
မျက်စိဆေးခန်း
Primary Eye Care

ဂရက်တီကျူ့ဗွီရှင်း မြန်မာမျက်စိဆေးခန်းမှ တန်ခူးဆုတောင်း

မြန်မာတို့ရဲ့ နှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲကျင်းပသော တန်ခူးလမှာ မွေးရပ်မြေ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိကြတဲ့ နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားများ၊ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာနေထိုင်နေကြသောမြန်မာများ၊ ဂရက်တီကျူ့ ဗွီရှင်း သို့ကြွရောက်အားပေးကြသော မြန်မာ အားလုံးကို ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံကြပါစေကြောင်း ဂရက်တီကျူ့ ဗွီရှင်း မိသားစုမှ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သအပ်ပါတယ်။

မျက်စိကျန်းမာရေး၊ အမြင်အာရုံ စမ်းသပ်မှုနှင့် အကောင်းဆုံး မျက်မှန်အရည်အသွေး၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဝန်ဆောင်မှုများကို LA Baldwin Park က မြန်မာမျက်စိဆေးခန်း **ဂရက်တီကျူ့ဗွီရှင်း** မှာ ရယူလိုက်ပါ။

ဂရက်တီကျူ့ ဗွီရှင်းမှ မေတ္တာရှေ့ထား တာဝန်ယူပေးနိုင်မှု များမှာ

- ▶ နှစ်စဉ် မျက်စိကျန်းမာရေးနှင့် အမြင်အာရုံ စစ်ဆေးခြင်း
- ▶ မှန်ကန် တိကျသော မျက်မှန် ဒီဂရီ၊ မျက်ကပ်မှန် ဒီဂရီများ ရရှိရေးအတွက် အမေရိကား အသိအမှတ်ပြု ဆေးတက္ကသိုလ်မှ မျက်စိနှင့်အမြင်အာရုံဆိုင်ရာဆရာဝန်မှတာဝန်ယူစစ်ဆေးပေးခြင်း - မြန်မာစကားဖြင့် ပြောကြားကုသမှုခံယူနိုင်ခြင်း
- ▶ မျက်မှန်ကိုင်းများကိုလည်း တစ်နေရာတည်းမှာ စုံစုံလင်လင် စိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်နိုင်ပြီး၊ ကြည်လင် ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးမြင့် မျက်မှန် မှန်သားများဖြင့်တစ်ဦးချင်းစီ အသုံးပြုမှုပုံစံဖြင့်သင့်လျော်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး၊ ဈေးနှုန်း ချိုသာ လျင်မြန်စွာ တပ်ဆင်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ▶ မျက်ကပ်မှန် တပ်ဆင်လိုသူများအတွက် အမြင်ဒီဂရီ စမ်းသပ်ခြင်း၊ စိတ်ချ ယုံကြည်ရသော ကုမ္ပဏီ များမှ မျက်ကပ်မှန်များ မှာယူပေးခြင်း၊ Ortho-K, sclera lens ကဲ့သို့သော အထူးမျက်ကပ်မှန်များ တပ်ဆင်ရာတွင် ညွှန်ကြားကူညီပေးခြင်း
- ▶ မျက်စိခြောက်သွေ့ ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်စိတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း စသည့် မျက်စိနှင့်ပတ်သက်သော အရေးပေါ် အခြေအနေများကို လျှင်မြန်စွာ သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ▶ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ သွေးတိုး ဆီးချို ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိရောဂါများကို စစ်ဆေးပေးခြင်း
- ▶ မျက်စိအတွင်းပိုင်း အမြင်အာရုံလွှာအား ဓါတ်ပုံရိုက် (Retinal imaging) စစ်ဆေးပေးခြင်း
- ▶ လေဆာဖြင့် မျက်စိရောဂါ ကုသခြင်းတွင် လမ်းညွှန်ပေးပြီး၊ ရှေးဦး နှင့် ကုသပြီး အချိန်များတွင်ပါ မျက်စိကိုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။

လူကြီးမင်းတို့ ပိုင်ဆိုင်ထားသော မျက်စိနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံ ကဒ်ပြား တို့ကိုသာယူဆောင်လာရင် ကျန်သည့်ကိစ္စအဝဝ ကို ဂရက်တီကျူ့ဗွီရှင်းမှတာဝန်ယူပေးလို့ရနေပါပြီ။ အာမခံ ကဒ်ပြားမရှိသူများအတွက်ကျသင့်ငွေဖြင့်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။
ဂရက်တီကျူ့ဗွီရှင်း မျက်စိဆေးခန်းမှ လက်ခံသော မျက်စိအာမခံကဒ်များမှာ
VSP (Vision Service plan), EyeMed, United Health Vision, Spectera, March Vision, Davis Vision, Superior Vision, Anthem Blue View, Bluecross Blueshield Ultimate Vision, Aetna, Cigna,
All vision plans under MediCare (SCAN, Central Health, Alignment Healthcare, AARP, Molina healthcare, Brand new day Healthcare, Humana, etc.), MetLife, Wellcare, Vision Plan of America, and many more.
We accept all PPO and HMO vision plans.

လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့ မျက်စိကျန်းမာရေးနှင့် အမြင်အာရုံ အတွက် စိတ်ချထားလို့ရတဲ့ LA Baldwin Park က မြန်မာမျက်စိဆေးခန်း ဂရက်တီကျူ့ဗွီရှင်း ကို လှမ်းလာခဲ့ဖို့ ဖိတ်ခေါ် လိုက်ပါတယ်။

https://www.gratitudevision.com

Gratitude Vision Optometry
1632 Puente Ave. Baldwin Park CA 91706
(626) 587-0033
iCare@gratitudevision.com

Follow us on
www.facebook.com/Gratitude.Vision
www.instagram.com/gratitude.vision
www.gratitudevision.com

GRATITUDE VISION
OPTOMETRY

Golden Dragon Family Dentistry

၄၅နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

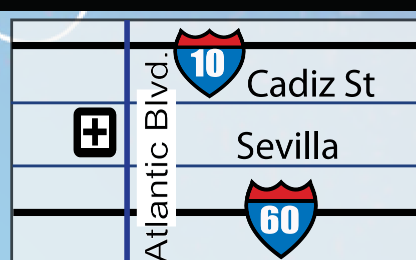
Traditional Othodontic Braces
Clear Braces (Invisalign)
Advance Zoom Whitening
Implants

ဒေါက်တာတင်လတ် **Dr. Tin Latt** D.D.S, F.R.S.H

ဒေါက်တာလှမေလတ် **Dr. Hla May Latt** DDS,. M.D.Sc.

Former Instructor and Assistant Lecturer of University of Dental Medicine, Yangon, Myanmar.

- Gum Treatment (Cleaning)
- Zoom Whitening
- Filling
- Root Canal Treatment
- Extraction
- Special Wisdom Teeth Extraction
- Crowns & Bridges
- Implants
- Braces / Invisalign



Open

Mon to Sat
10am to 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

- Most Insurance Plans Accepted
- Urgent Care and New Patients Welcome
- Discount Plan for No Insurance Patient, Senior & Student
- Ample Free Parking
- Close to South San Francisco Bart Station
- Weekend and Evening Appointments Available

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

Please call us today for Free X-Ray, Free Exam & Free Consultation

Tel: (650) 952 3400 Fax: (650) 952 3499
1133 El Camino Real Suite 3,
South San Francisco, CA 94080
Cross Street: Arroyo Dr.

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

Tel: (650) 755-2690
Fax: (650) 755-2606

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

C: 702-588-3483
O: 702-588-3483
TheChowTeam777@yahoo.com

5575 S. Durango Dr. Suite 107 Las Vegas NV 89113

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

- Accept Payment Any Time!
- 0% Credit Card Processing Fees Option.
- Qualify For Up To 2 Free Clover Devices.
- No Activation Fees.

(714) 675 - 1606
ကိုရဲ
INFO@TRIPAY.US

TRIPAY

NEW YORK LIFE

We'll always put your needs first. Just like you do for your loved ones.

Protecting your family's financial future is our top priority. Get in touch with me to learn how you can put your love into action for them.

Jin Lan (Linda) Shieh, LUTCF
Agent, New York Life Insurance Company
I speak English, Burmese & Chinese
951 Mariner Island Blvd., Ste 600
San Mateo, CA 94404
650-784-8577
jlshieh@ft.newyorklife.com

CA Insurance Lic # 0F58085

SMRU1848301 (Exp.01/22/2024)
©2021 New York Life Insurance Company, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010. All rights reserved. NEW YORK LIFE and the NEW YORK LIFE Box Logo are trademarks of New York Life Insurance Company.

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဧပြီလ ၂၀၂၄

မြန်မာပြက္ခဒိန်သည် ဟိန္ဒူတို့၏ ဝေဒကျမ်းပါတွက်ချက်မှုများကိုအခြေခံ ပုဏ္ဏားဟူးရားတို့က ထုတ်ပေးထားသော ၁၂ရာသီခွင် (မိဿ၊ ပြိဿ၊ မေထုန်၊ ကြကဋ်၊ သိဟ်၊ ကန်၊ တူ၊ ဗြိစ္ဆာ၊ ဓနု၊ မကာရ၊ ကုံ၊ မိန်)ကိုအခြေခံသည့် လမင်းပြက္ခဒိန်ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာသုံး ဂရီဂိုးရီးယန်းပြက္ခဒိန်မှာ နေမင်းကြီးအခြေခံပြက္ခဒိန်ဖြစ်သည်။ ဥပုဒ် ပြောင်း ဟုံဟုံ ဖွ ဥပုဒ်ဖွ သွာဟ၊ မန္တန်၊ မန္တရား၊ အတွင်း/အပြင်၃၇မင်းနတ်တို့အပါအဝင် မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့တို့၏ အမြုတေသည်လည်း အိန္ဒိယတောင်ပိုင်းမှလာသော ထေရဝါဒ/တောင်ပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ဟိန္ဒူသာသနာကိုအခြေခံပေရာ ဟိန္ဒူတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့လွှမ်းသည်ကို ငြင်းဆို၍မရပေ။

ဝေါဟာရအားဖြင့်မူ သင်္ကြန်ဟူသည်သင်္ကန္တ(ပါဠိဘာသာ)နှင့်သင်္ကြန္တ(သက္ကတဘာသာ) မှ သက်ဆင်းလာသည်။ သင်္ကန္တ၊ သင်္ကြန္တဟူသည် ကူးပြောင်းခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ အသောကမင်း (304 - 232 BCE)၏နောက် မြေးမြစ်အဆက်များသည် ကျယ်ပြန့်သော ဟိန္ဒူအင်ပါယာတို့ကို တည်ဆောက်ခဲ့ပေရာ မြန်မာနိုင်ငံဖြစ်လာမည့် ဟန်လင်း၊ သရေခေတ္တရာ၊ ဗိဿနိုး ပျူမြို့ပြနိုင်ငံများ အပါအဝင် ယခုမလေးရှား အင်ဒိုနီးရှား ကမ္ဘောဒီးယား (ခမာအင်ပါယာ) တို့သည် ဟိန္ဒူသာသနာလွှမ်းခဲ့သည်ချည်းသာ။ သို့ဖြင့် ပုဂံ၊ ကမ္ဘောဒီးယား-အန်ကောဝပ် အင်ဒိုနီးရှား - ဗောရောဗုဓောတို့တွင် ရှေးဟိန္ဒူ/ဗုဒ္ဓနွယ်လက်ရာ အနုပညာရပ်များတွေ့ရခြင်းတည်း။

"သင်္ကြန် ၊ ဆောင်းခရန် ၊ ပီမိုင်း၊ ချောင်ချနမ်းမ် "

ဤမျှသမိုင်းလှန်နေရခြင်းမှာ မြန်မာတို့၏ ဖေ့စ်ဘုတ်လောကဝယ် ထိုင်းလူမျိုးတို့က သင်္ကြန်ကိုခိုးသွားသည်ဟူသော ယိုးစွတ်မှုတချို့ကို တွေ့နေရ၍ဖြစ်ပါသည်။ မလုပ်သင့် မပြောသင့်ပါချေ၊ လမင်းပြက္ခဒိန်အားဖြင့် နှစ်သစ်(မိန်ရာသီမှ မိဿရာသီခွင်)ကူးပြောင်းကြရာတွင် တိုင်းပြည်/လူမျိုးအသီးသီးတို့သည် ဆိုင်ရာဘာသာစကား အသီးသီးဖြင့် ကိုယ့်ဒေသ၏ နက္ခတ်အရ ရက်သတ်မှတ်လျက် နှစ်ကူးကိုအမည်ပေးဖွင့်ဆိုကြ၏။ မြန်မာက သင်္ကြန် ၊ ထိုင်းတွင် ဆောင်းခရန် (Songkran) Thai: เทศกาลสงกรานต์ ၊ လာအိုတွင် ပီမိုင်း (Pimai)၊ ကမ္ဘောဒီးယားတွင် ချောင်ချနမ်းမ် (Chaul Chnam Thmey) (Khmer: ចូលឆ្នាំថ្មី,) တို့ဖြစ်၏။ (Sun's entry into Aries) ဧပြီလ၏ အလယ်ပိုင်း(၂၀၂၄တွင် ဧပြီ၁၃ရက်) သည် ထိုင်းတို့၏ နှစ်သစ်ကူးရက်ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယပြည်ဒေသအများစု၏ နှစ်သစ်ကူးရက် Ugadi သည် (၂၀၂၄တွင် ဧပြီ၉ရက်)ဖြစ်၏။

သမိုင်းကျောက်စာအထောက်အထားအရ ဆောင်းခရန်သည် အေဒီ ၉ရာစုဝန်းကျင်တွင် ကျောက်ထက်အက္ခရာတင်ခဲ့သဖြင့် မြန်မာတို့၏ အေဒီ၁၂၉၁ခုထိုး စောလုဝန်းဂူဘုရားဝင်းအတွင်း သို့ခ်ရာဇသူနှင့်အမိဘွားစော ကျောက်စာထက်များစွာစောသေး၏။ ပြစ်တင်ရှင်းပြနေကြမည့်အစား မိမိတို့သင်္ကြန်ကိုသာ ကမ္ဘာသိအောင်အားထုတ်သင့်လှသည်။

"ထိုင်း (သို့) ဖိအားလွှဲပြောင်းကျွမ်းသူများ"

ထိုင်းလူမျိုးတို့သည် လာဘ်မြင်၍သံတမန်ရေးကျွမ်းသူများဟုဆိုချင်သည်။ မဝေးလှသေးသော သမိုင်းပြန်ကြည့်ပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံသည် တကမ္ဘာလုံးနေမဝင်အင်ပါယာအမည်ပေါက်အောင် ကိုလိုနီလိုက်ပြုနိုင်ခဲ့သော အင်္ဂလိပ်လက်အောက်လည်းမရောက် အရှေ့ဖက်ကမ္ဘောဒီးယား/ဗီယက်နမ်ကိုသိမ်းထားသော ပြင်သစ်ဆီသို့လည်းမကျ၊ ကြားချ၍ ကျွန်ဘဝရောက်ခြင်းလွတ်ခဲ့သော တိုင်းပြည်တည်း။

ထိုင်းလူမျိုးတို့သည် ဆောင်းခရန်ကို ယူနက်စကိုတွင် အမည်စာရင်းတင်သွင်းကာ ရှေးဟောင်းမှုပိုင်ပြုနိုင်ခဲ့ကြ ပြီ။ ယခု ၂၀၂၄ ဆောင်းခရန်သည် ယူနက်စကိုအသိအမှတ်ပြုခြင်းရသည့် ပထမနှစ်ဖြစ်နေသည့်အပြင် မြန်မာ့ပြည်တွင်းပဋိပက္ခများကြောင့် မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတို့ နိုင်ငံရေးဆွဲစားခြင်းခံရချိန် နှင့်တိုက်ဆိုင်နေသဖြင့် အခက်ကိုအချက်နင်းကာ နှစ်ကူးရက်မှ ကြီးမားသော အကျိုးအမြတ်ကို ဆွဲယူလိုက်နိုင်ကြလေသည်။ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များအရ ယခု ၂၀၂၄တွင် ဆောင်းခရန်ပွဲ အား ဧပြီ၁- ၂၁ အထိ ဆွဲဆန့်ကျင်းပလိုက်ခြင်းဖြင့် လာရောက်လည်ပါတ်သူ ၁.၉၂သန်းဖြင့် ဝင်ငွေ ၃.၇၈ဘီလီယန်ဒေါ်လာရှာလိုက်နိုင်ပါသည်တဲ့။

သင်္ကြန်တွင် ရေပက်ကစားခြင်းသည် မြန်မာတို့ များစွာအားစိုက်လုပ်ခဲ့သည့် နှစ်သစ်ကူးပွဲဖြစ်နိုင်ကောင်း၏။ သို့သော် သွားခဲ့လေပြီ။ မုဒိသာပွားကာ နောက်နောင် သင်္ကြန်ရက်များကို မည်သို့မည်ပုံ အကျိုးရှိအောင်သုံးကြမည်ကိုသာ အာရုံစိုက်လုပ်ကြရမည်။ ထိုင်း၏ ချိုင်းနား/အမေရိကားကြားတွင် ကစားပုံကို ဆရာတင် အတုခိုးကြရမည်။ ထိုင်းသည် ပါးနပ်သော အိမ်နီးချင်းပါပေ။

"သင်္ကြန်အားဖြင့်"

မြန်မာတို့၏သင်္ကြန်တွင် ရက်ပ်ဂီတနှင့်အလွန်နီးစပ်သည့် သံချပ်သည်၄င်း။ လူငယ်/လူရွယ် မိန်းမပျိုများ၏ သင်္ကြန်ယိမ်းသည်၄င်း။ အပြိုင်ဖန်တီးကြရသည့် သင်္ကြန်အလှပြယာဉ်များသည်၄င်း သင်္ကြန်ရိုးရာမုန့်မျိုးစုံနှင့် အိုးမည်းသုတ်မှသည် အတာအိုးထိုးသည်အထိ များစွာသော ရိုးရာများကျန်ပါသေးသည်။

ဤသူ၏မျိုးဆက် Gen X တို့သည် ရှေ့မှီနောက်မှီဖြစ်လိုက်ပါသည်။ ငယ်စဉ်သင်္ကြန်တွင်းက ရန်ကုန်ရပ်ကွက်များ၏မဏ္ဍပ်များ၌ ယိမ်းအကများ ၊ သံချပ်တိုက်သည်များ၊ မြို့တော်ခန်းမသို့ သွားပြိုင်ကြသည့် အလှပြယာဉ်များကို မှီလိုက်ဖူးသည်။ သင်္ကြန်မိုးသည် ထိုခေတ်ဇတ်လမ်းဖြစ်ပါ၏။ ၁၉၈၈ အာဏာသိမ်းစစ်အစိုးရသည် သင်္ကြန်၏ သံချပ်အားဖြင့် ခနဲ့ဟာသကို မခံနိုင်မှု၍ သံချပ်တိုက်လူငယ်တို့ကို ဖမ်းဆီးထောင်ချခြင်းဖြင့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုကို စတင်ဖျက်ဆီးခဲ့သည်။

သူရှူး၊သဘင်သည်၊ ကလေး တို့၏စကားသည် နိမိတ်ဖြစ်သည့် တဘောင်ပါ။ မြန်မာ့အစဉ်အလာတွင် ဘုရင်တို့သည်ပင် ထိုသဘင်သည် ကလေး သူရှူးတို့အားခွင့်လွှတ်၍နိမိတ်ကောက်ကာ အတိတ်၊ နိမိတ်၊ တဘောင်၊ စနည်း ဖြင့် လက်ရှိတိုင်းပြည်/လူထု၏အခြေအနေကိုစောကြော၍ အုပ်ချုပ်မင်းလုပ်ခဲ့ကြသည်။ စစ်အာဏာရှင်သည် ထိုသို့မတွေး၊ ကောင်းသောဓလေ့ကိုဖျက်စီးပြစ်ကာ လူငယ်တို့၏ အနာဂတ်ကိုပါသတ်လေသည်။

လူငယ်တို့စုစည်းရာ အားကစားစိတ်ဓာတ် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုအခြေခံရရာ ယိမ်းအကများ ကိုလည်း ဖျက်ဆီး ပိတ်ပစ်ခဲ့၏။ လူငယ်များမှ အိမ်တကာ/ဆိုင်တကာလှည့်ရန်ပုံငွေကောက်၊ လကြိုအကတိုက် ၊ သံချပ်စာသားစကားများတီထွင် စသည့်အလွန်ကောင်းမွန်သော အခြေခံနိုင်ငံရေး လေ့ကျင့်စနစ်တခုကိုဖျက်သိမ်းခဲ့ခြင်းပါ။

လူငယ်ဘာဝ မကျွံစေမှုရန် ငွေကြေးလှူဒါန်းပေးသည့် ရပ်ရွာမြို့နယ်လူကြီးသူမများ ဆယ်အိမ်ခေါင်း ကာလသားခေါင်းများဖြင့် ထိမ်းညှိခြင်းလည်းရှိသလို အလှပြယာဉ် ထွက်ကြရာတွင် ထီထွင်ဆန်းသစ်မှုများ ပြုကြ ပြိုင်ပွဲဝင်ကြရပေရာ ကြီးမားသော ငွေကြေးလည်ပတ်မှုကြီးပါပေ။ လူငယ်များအနေဖြင့် တနှစ်တခါတပွဲအတွက် လချီကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြရသော ဘဝတက္ကသိုလ် လေ့ကျင့်ကွင်းပါပေ။

သင်္ကြန်အားဖြင့် ရန်ပုံငွေရှာနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်မှုရသည်။ ပျော်ရွှင်စည်းလုံးမှုရသည်။

အမေရိကား၏ ကမ္ဘာကျော် Rose Paradeတွင် နှစ်သစ်ကူးတိုင်းဤသို့အလှပြယာဉ်များ တန်းစီထွက်လေ့ရှိပါသည်။ ၁၈၉၀မှ စခဲ့သည်ဆို၏။ မြန်မာတို့တွင် မန္တလေး၏ မြို့မမှသည် လက်မှုအနုပညာထည့် အလှပြယာဉ်ဆောက်လုပ်ခဲ့ဖူးကြသည်။ ၁၉၂၅ခန့်မှ စသည်မှတ်သားဖူးသည်။ ထိုထို သင်္ကြန်အငွေ့အသက်များနှင့် သင်္ကြန်စနစ်ကို နိုင်ငံသစ်တွင် ပြန်လုပ်နိုင်ရန်ကြိုးစားကြရမည်။ သင်္ကြန်အားဖြင့် ဒေါ်လာငွေ သန်းထောင်ချီရှာနိုင်ပါသည်။

"တန်ခူး-ဧပြီ သည် သင်္ကန္တ "

ဧပြီလတွင် နိုင်ငံချင်းအဆင့်ကြီးမားသော စစ်ကြီးများရှိနေသလို အီရန်-အစ္စရေးစစ်ကြီးပေါက်ကွဲလုလုဖြစ်ခဲ့သည်။ အာရှ၏အရေးကြီးသော ရွေးကောက်ပွဲကြီးများမှာရုပ်လုံး ပေါ်ခဲ့ ပြီဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်ဝမ်၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ ပါကစ္စတန်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ တောင်ကိုရီးယား၊ အိန္ဒိယ စသည်တို့သည် မူလ ပေါ်လစီအတိုင်းမှ ထူး၍ ပြောင်းဟန်မပြပေ။

သို့ဖြစ်ရာ ချိုင်းနားသည် မြန်မာ့အရေးကို အာရုံအထူးစိုက်လာရမည့်သဘောရှိသည်။ အာရုံလည်းစိုက်လာပါသည်။ ၁၀၂၇ ဖြင့် မြောက်ပိုင်းညီနောင် ၃ဖွဲ့ တွန်းတင်ကာ ပရော့စီစစ်ဆင်နွှဲပြီး သူ၏ပင်လယ်ထွက်ပေါက် CMEC ကော်ရစ်ဒါကို လုံခြုံမှုရလိုက်သော ချိုင်းနားသည် အွန်လိုင်းငွေလိမ်လုပ်ငန်း ကျားဖြန့် 诈骗 (Zhàpiàn)အကြောင်းပြကာ တောင်ဖက်သို့ ရွှေ့ယူလာပေပြီ။ တောင်ဖက်ရှိ ဗိုလ်မှူးကြီးစောချစ်သူ၏ ရွှေကုက္ကိုသည် ကျားဖြန့်၏ ဘူမိနက်သန် နေရာတခုဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို ချိုင်းနားမှ နင်း၍ မြဝတီဖက်ကို ဖွလိုက်သည့် ဗျူဟာမြင်ကြရသည်။ သမိုင်းအရမူ ကရင်လူမျိုးစုတို့သည် အနောက်ယိမ်းများဖြစ်သည်။ ထိုးခွဲဝင်လာသော ချိုင်းနား၏ကစားကွက်ကို အမေရိကားမှ မည်သို့တုံ့ပြန်မည်နည်း။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အမေရိကား၏ မိတ်ဖက်ဖြစ်ကာဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း လှည့်ကစားခြင်းကျွမ်းသောထိုင်းနိုင်ငံရေးသမားတို့ မည်သို့ရွှေ့မည်နည်း။

မြန်မာ့လွတ်လပ်ရေးရပြီးသည့်ကာလ မြန်မာ့လက်နက်ကိုင်တပ်မတော်၏ ပထမဆုံးစစ်ဦးစီးချုပ်မှာ ဒုဗိုလ်ချုပ်ကြီးစမစ်ဒွန်း - ကရင်လူမျိုးဖြစ်၍ သစ္စာလည်းရှိ ဘက်ပြောင်းလဲမကစားပေ။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ ဗမာတို့သည်သာ တွက်ကိန်းမှားဖူးနိုင်ရာဘက်ပြောင်းဖူးသည်။ ယခု ကရင့်နယ်တွင် ကရင်စစ်အုပ်စုကြီးတို့ ဗျူဟာခင်းကျင်းနေကြပုံပေါ်သည်။ မြဝတီသည် ထိုင်းနိုင်ငံအတွက် အမျိုးသားအကျိုးစီးပွားနယ်ဖြစ်၍ ရွှေကုက္ကိုသည် ချိုင်းနားတင်မက အမေရိကားနှင့်လည်း မဟာဗျူဟာကျလာသည့်နယ်ပါ။

အမေရိကားမှတို့ထိစမ်းနေပြီဟု ဆိုချင်သည်။ ကိုးကန့်ဝ ဒေသများကဲ့သို့ ချိုင်းနားနယ်စပ်မြေမဟုတ်သည့်အပြင် ထိုင်းအကျိုးစီးပွားလည်းပါ၊ အွန်လိုင်းလိမ်လည်မှုများ/ကျားဖြန့်၏ အဓိကရည်ရွယ်ပစ်မှတ်မှာ အမေရိကပြည်တွင်းဖြစ်၍ပါ။ မက်သ်နှင့် စွမ်းအားမြင့်ဘိန်းမူးယစ်ဆေးများဖြန့်ထုတ်ရာတွင်လည်း ကျားဖြန့်ဒေသများသည် ပတ်သက်နယ်မြေများဖြစ်၍ လက်နက်အရောင်းအဝယ်လည်း ပွဲကြမ်းသဖြင့် အမေရိကပြည်တွင်းလုံခြုံရေးနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်၍ရနေခြင်းပါ။

မြဝတီမြို့သိမ်း မစမီကပင် လွတ်မြောက်နယ်မြေ-ကရင်နယ်များ၌ ခိုလှုံနေသူ လူရင်းအချို့ အား အမေရိကားမှ ဆွဲထုတ်ထားပြီး ကြိုရှင်းလင်းထားသည်ကို သတိထားမိသည်။ မြန်မာတို့ နွေဦးတော်လှန်ရေးခေါင်းစဉ်အောက်ဖြင့် မည်သို့ဆက်သွားကြမည်ကို ဆွေးနွေးငြင်းခုန် ဘရိန်းစရမ်းလုပ်သင့်သည်။ ကြိုးစားကြပါလျှင် အရေးကြီးသော အလှည့်အပြောင်းအချိန်နီးပြီ -ရောက်သွားပြီဟု ထင်ပါသည်။

ဓားခုတ်ရာလက်လျှိုမည်လော?၊နောက်မှတွန်း၍ နပ်ကြောင်းပေးလိုက်မည်လော? အလိုက်သင့်ဝင်မျောပါခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်ခြင်းပန်းကို ဆွတ်ခူးယူမည်လော?မှာ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံရေးသမားတို့၏ အနုပညာဟူ၍သာ။

အကျယ်ဖတ်ရှုဆွေးနွေးလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242160/

BUY - SELL - REFINANCE & HOME LOANS
KOWILL REALTY & MORTAGE INC.
DRE 01812858 NMLS ID 359972
အိမ်အရောင်းအဝယ်ပြုမည့်မြန်မာများကို
Kowill Mortgage Inc. နှင့် ကိုကိုငြိမ်းတို့ က
အကောင်းဆုံးကူညီနေပါသည်။

KOKO NYEIN
Broker
(818) 383 2986
Fax: (909) 895 7786
Email: kowillrealty@gmail.com
Call me to find out about the
FHA and VA streamline program
Income မပြနိုင်သော မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
Non -QM and No Income documentation programs
- Foreign Investor program with minimum 30% down, funds from foreign banks are acceptable
- 12-24 Bank Statements Program.
- DSCR program using future rental income to qualify.,
- 1099- P&L loan program.
အိမ်ရောင်း/ဝယ် ငွေချေးခြင်းနှင့် Refinance တို့ကို ရက်(၃၀)အတွင်းပြီးပြတ်အောင် ကျနော်ကိုကိုငြိမ်းက ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်...
EQUAL HOUSING LENDER

SHWE TAUNG
SUSHI & BURMESE FOOD
RESTAURANT
ရွှေတောင်
ဆူရှီ-မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
*ဆုရှီမျိုးစုံမိန္နးပြည့်ရပါသည်၊ *မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့် ဒါန်ပေါက်(ကြက်၊အမဲ၊ဆိတ်) ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုတ်၊ လက်ဖက်သုတ်စသည့် မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
* LA. အလည်ရောက်သူတွေ Arcadia မြန်မာဆိုင်မှာတခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
*သံဃာတော်များအားဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကအကောင်းဆုံးစီစဉ်ပေးပါမယ်။
*သာရေးနာရေးပွဲများအတွက်အော်ဒါမှာပါက ဈေးသက်သာစွာညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
305 N Santa Anita Ave
Suite A, Arcadia, CA
(626) 400 5049
Tue - Sun (Mon Closed)
9:30 AM - 8:00 PM
Grand Opening
15% OFF

မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်အထူးနှုန်း
TODAY'S DENTISTRY
ဒေါက်တာကျော်ကျော်စိုး D.D.S
Most Insurances are welcome & accepted
* Veneers * Crowns & Bridges * Full & Partials Denture
* Fillings * Extraction * Periodontal (Gum) Treatment
4747 Mission St
San Francisco, CA 94112
Tel: 415-585-5773
သင့်သွားကျန်းမာရေးကို မြန်မာလိုပြောဆိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း

မောင်စွမ်းရည်

ယခင် တလက "မစ္စတာမောင်မှိုင်း"ဆိုတဲ့ ကလောင်နာမည်ရဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို ကျွန်တော် ရေးခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာတခွင်မှာ အမျိုးသားများဟာ သူတို့အမည်ရှေ့မှာ "မစ္စတာ"ဆိုတာ ဦးဆောင်ထားပေမယ့် မြန်မာလူမျိုး တမျိုးတည်းသာ "မစ္စတာ"မပါပဲ ဦးဘဖေ၊ ဦးလှဖေ စသည်ဖြင့် "ဦး"ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အမျိုးသားဟန်နဲ့ ရှေ့ဆောင်ထားတဲ့ အစဉ်အလာကြီး တည်ရှိနေပါတယ်။ အသက်အရွယ်လိုက်ပြီး မောင်၊ ကို၊ င - တို့ကိုလဲ သုံးပါတယ်။ ဦးဘဖေ၊ ဦးလှဖေတို့ ငယ်စဉ်က ကိုလှဖေ၊ မောင်လှဖေ စသဖြင့် ခေါ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဂုဏ် မရှိသူ (နိမ့်ကျသူ၊ ငယ်ရွယ်သူများ)ကို ရှေ့က (င) တပ်ပြီး ငဘ၊ ငမြ စသည် ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ မြန်မာ့ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုပါ။ ဓလေ့ထုံးစံပါ။

ဗြိတိသျှလက်အောက်၊ ကိုလိုနီခေတ်ဦးမှာ တချို့မြန်မာလူငယ်ပညာတတ်တွေက ဝံသာနုအမျိုးသားနိုင်ငံရေးမှာ ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက် ပြုနေကြပေမဲ့ သူတို့အမည်ရှေ့မှာ ဦး/ ကို တို့ကိုဖြုတ်ပြီး "မစ္စတာ"ကို တပ်ဆင် ဂုဏ်လုပ် သုံးစွဲနေခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီအလေ့အထကို မျက်စိ စပါးမွေး စူးခဲ့တဲ့ ရွှေတောင်ဆရာလွန်းဆိုတဲ့ ဘုန်းကြီးလူထွက် မြန်မာစာရေးဆရာကြီးက သူ့ကိုယ်သူ လူယုတ်မာ"မောင်မှိုင်း" အမည်ကို ယူကာ၊ သူ့နာမည်ရှေ့က "မစ္စတာ"တပ်ပြီး "မစ္စတာမောင်မှိုင်း" ဆိုတဲ့ ကလောင်အမည်ကို ယူလိုက်တဲ့အခါ လူငယ်တွေဟာ မစ္စတာ ပြုတ်သွားခဲ့ကြပါတယ်။ ဆရာလွန်းမှာတော့ "မစ္စတာမောင်မှိုင်း"ဆိုတဲ့ အမည်ဆိုးနဲ့ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။

ရွှေတောင်ဆရာလွန်းဟာ စစ်ကိုင်းတောင်မှာ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ရသေ့ကြီး "ကိုယ်တော်မှိုင်း"အနေနဲ့ စာပေတွေ ဆက်ရေးပါတယ်။ ရသေ့ကြီး ကိုယ်တော်မှိုင်းဟာ တပည့်မတွေဖြစ်တဲ့ ဗေဒါ၊ ကေသာ၊ မေရီ၊ ကေသီ၊ အရီးစါ စတဲ့ ယောဂီတပည့်မတွေနဲ့ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး စတဲ့ ထွေရာလေးပါး စကားတွေကို ပြောဆိုဆွေးနွေးဟန်နဲ့ ရေးတဲ့အခါ မစ္စတာမောင်မှိုင်းက ရသေ့ကြီး "ကိုယ်တော်မှိုင်း" ကလောင်အမည် တွင်လာခဲ့ပြန်ပါတယ်။ ကိုယ်တော်မှိုင်းဟာ ခေတ်မီတဲ့နိုင်ငံရေး အတွေးအခေါ်ဆောင်းပါးတွေကို ရေးနေတော့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား၊ တို့ဗမာ အစည်းအရုံးခေါင်းဆောင်လူငယ်တွေကပါ လေးစားကြည်ညိုတာ ခံရပြီး သူတို့ခေါင်းဆောင်ကြီးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလာခဲ့ကြပါတယ်။

တို့ဗမာအစည်းအရုံး ညီလာခံကြီးတခုကို ရေနံချောင်းမှာ ပြုလုပ်တော့ ဆရာလွန်းကိုလဲ ဖိတ်ခေါ်သွားကြပါတယ်။ ဆရာလွန်းက ရေနံချောင်း တို့ဗမာအစည်းအရုံးညီလာခံမှာ ပါဝင်ခေါင်းဆောင်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ "သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း" ကလောင်အမည်ကို ခံယူခဲ့ပါတယ်။ သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း အမည်နဲ့ သခင်နိုင်ငံရေးဆောင်းပါးတွေကို ဆက်လက်ပြီး အားသွန်ရေးသားပြန်ပါတယ်။

လွတ်လပ်ရေးခေတ် ရောက်တော့လဲ ဒီကလောင်နာမည်နဲ့ပဲ ဆက်လက်ရေးပါတယ်။

ဗမာပြည်ဟာ လွတ်လပ်ရေးလဲရရော၊ လူငယ်နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တွေ အချင်းချင်းသဘောထားကွဲလွဲပြီး တချို့တောခိုသွားကြရာက ပြည်တွင်းစစ်ကြီးဖြစ်လာတော့ ဆရာကြီး စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။ ဆရာကြီး ဆက်လက်ပြီးတော့ သူ့တပည့်တွေကို စည်းလုံးအောင် ထိန်းရသိမ်းရပြန်ပါတယ်။ လွတ်လပ်ရေးအတွက် အတူတိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြတဲ့ ဖ-ဆ-ပ-လ အဖွဲ့ကြီးမှာ ဆိုရှယ်လစ်နဲ့ ကွန်မြူနစ်လို့ ကွဲသွားကြပါတယ်။ ကွန်မြူနစ်များအတွင်းမှာလဲ အလံနီနဲ့ ဗကပ ဆိုပြီး ကွန်မြူနစ်ချင်း ကွဲကြပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လွတ်လပ်ရေးရတာ နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော်ပေမဲ့ တိုင်းပြည်မငြိမ်းချမ်းခဲ့ဘဲ စစ်တပ်က အာဏာသိမ်းပြန်တော့ ဖက်ဆစ်ဆန်တဲ့ အစိုးရဒဏ်ကြောင့် ပြည်သူတွေဟာ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေကို ထွက်ပြေးခိုလှုံနေကြရပါတယ်။ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး စတာတွေ ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘဲ အငတ်ငတ်အပြတ်ပြတ်နဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခခံနေခဲ့ကြရပါတယ်။

ဒီမိုကရေစီလေး ဦးခေါင်းပြူလာချိန်မှာ လွတ်လပ်ရေးဖခင်၊ တပ်မတော်ဖခင်၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းရဲ့သမီးဟာ နိုင်ငံခြားမှာ သူ့မိသားစုနဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေထိုင်နေရာက မြန်မာပြည်ကို ပြန်လာပြီး ပြည်သူတွေနဲ့အတူ သူ့ဖခင်ရဲ့ လမ်းစဉ်အတိုင်း ဒီမိုကရေစီခရီးကို ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းဖို့ ပြင်ဆင် အားယူခဲ့ရှာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စစ်တပ်က တပ်မတော်ဖခင်ရဲ့ သမီး၊ သူတို့ရဲ့ နှမငယ်ကို တောင်မညှာတာဘဲ ဖမ်းဆီးထောင်ချထားခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းသာ အသက်ရှင်နေခဲ့ရင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲရရုံ ရှိမှာပါပဲ။

ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းဟာ သူ့ရဲ့ ငယ်မွေးချံ့ပေါက် တပည့်တွေကို စေ့စပ်ပေးခဲ့ပေမဲ့ မအောင်မြင်ခဲ့ရှာပါ။ ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေး ဆောင်ရွက်ရင်း ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကိုပါ မြန်မာပြည်ကိုယ်စားပြုပြီး အားထုတ်ခဲ့လို့ လီနင် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးဆုကို ရရှိခဲ့ပေမဲ့ ပြည်တွင်း ငြိမ်းချမ်းရေးကိုတော့ မရခဲ့ပါ။ ဆရာကြီးရဲ့ မြေးလို့ ဆိုရမယ့် သခင်အောင်ဆန်းရဲ့သမီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ခမျာမှာလဲ ပြည်တွင်းက ဒီမိုကရေစီ မအောင်မြင်ပေမဲ့ ပြည်ပက ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးနိုဘဲဆုကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖခင်ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း မွေးထုတ်ခဲ့တဲ့ တပ်မတော်သားတွေကပဲ သူတို့ရဲ့ နှမငယ်ကို အမွေလုဘက်လို သဘောထားပြီး မညှာမတာ ဖမ်းဆီးထောင်ချထားခဲ့ပါတယ်။ ပြည်သူတွေကတော့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို "အမေစု"လို့ ခေါ်နေကြကာ ဒီမိုကရေစီမိခင်အဖြစ် ဦးခိုက်နေကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဗမာပြည်ဆိုတဲ့ တိုင်းပြည်ငယ်လေးဟာ ကမ္ဘာ့အဆင့်"ဆု" နှစ်ခုကို ရရှိထားပေမဲ့ စစ်အာဏာရှင်လက်အောက်ကတော့ မလွတ်သေးပါ။ ကမ္ဘာက ဆရာကြီးသခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းနဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၊ မြေးအဖိုးနှစ်ယောက်ကို ငြိမ်းချမ်းရေးဖခင်၊ ငြိမ်းချမ်းရေး ဒီမိုကရေစီရေး မိခင်လို့ ခေါ်ဆိုကာ အသိအမှတ်ပြု လေးစားခဲ့ကြပေမဲ့ လောင်းကစားသမား ဗိုလ်နေဝင်းရဲ့ စစ်တပ်ကတော့ အာဏာသိမ်းထားပြီး ပြည်သူတွေကို လှုပ်ရှားလို့မရအောင် ဖိနှိပ်ထားတဲ့အပြင် လှုပ်ရှားသူမှန်သမျှကို ဖမ်းဆီး၊ နှိပ်စက်၊ ထောင်ချ၊ သတ်ဖြတ်နေကြပါတယ်။ ပြည်သူတွေဟာ စစ်ခွေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပြီး စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ပညာရေး စတဲ့ ပြည်သူ့တာဝန်တွေ လုပ်ဆောင်ခွင့် မရဘဲ အငတ်ငတ်အပြတ်ပြတ်နဲ့ ဘဝ ဆုံးနေကြရပါတယ်။

လွတ်လပ်ရေးအတွက် အတူတိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြတဲ့ ဖ-ဆ-ပ-လ အဖွဲ့ကြီးမှာ ဆိုရှယ်လစ်နဲ့ ကွန်မြူနစ်လို့ ကွဲသွားကြပါတယ်။ ကွန်မြူနစ်များအတွင်းမှာလဲ အလံနီနဲ့ ဗကပ ဆိုပြီး ကွန်မြူနစ်ချင်း ကွဲကြပြန်ပါတယ်။

ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း သက်ရှိထင်ရှားရှိနေရင်လဲ လွတ်လပ်ရေးတိုက်ပွဲဝင် သူ့ရဲကောင်းတို့ရဲ့ခေါင်းဆောင်ကြီးဆိုပြီး သက်ညှာမှာ မဟုတ်ဘဲ လွတ်လပ်ရေးဖခင်၊ တပ်မတော်ဖခင် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းရဲ့သမီးကို ဖမ်းဆီးထောင်ချ၊ နှိပ်စက်သလိုလုပ်မှာ သေချာပါတယ်။ ဗမာပြည်မှာ ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းလို၊ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်လို ထူးချွန်မြင့်မြတ်သူတွေ နောက်ထပ် ပေါ်ထွန်းလာပါစေ။ စစ်ခွေး၊ စစ်သွေးတွေ ပြည်သူတွေရဲ့ တံတွေးကွက်၊ သွေးကွက်မှာ နစ်မြုပ်ပျောက်ဆုံးကြပါစေလို့ပဲ ကျိန်ဆိုလိုက်ရပါတယ်။

ကျွန်တော် မောင်စွမ်းရည်ပါ။

မောင်စွမ်းရည်
၂၀၂၄၊ ဧပြီ၊ ၁၀ နယူးယောက်

ကိုစိုးစိုး (ခ)စောဉာဏ်စိန် အသက်(၅၅)နှစ်

ကရင်ပြည်နယ် ၊ ဖားအံမြို့ နေ အဘ (ဦးသာစိန်) အမိ (ဒေါ်သဲပွင့်) တို့၏ သားအငယ်ဆုံး၊ Indiana ပြည်နယ် ၊ Fort Wayne မြို့နေ မလှအုန်း၏ ချစ်လှစွာသောခင်ပွန်း၊ မခင်ခင်ဆင့်၊ မသင်းသော်တာအေး (ခ) မဂျွန် ၊ မဂျူလီစိုး ၊ မောင်မြတ်မင်းစိုး၊ မောင်ကျော်ထွန်းစိုးတို့၏ မွေးသဖခင် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကျောင်းသားများ ဒီမိုကရက်တစ်တပ်ဦး (မကဒတ) တပ်ရင်း ၂၁၁ (ဝမ်ခစခန်း) ၏ တပ်ဖွဲ့ဝင်ဟောင်း Indiana ပြည်နယ် ၊ Fort Wayne မြို့ အခြေစိုက် "မြန်မာနိုင်ငံသားများ နာရေးကူညီမှုအသင်းကြီး" ၏ အသင်းဝင်ဖြစ်သူ ကိုစိုးစိုး (ခ) စောဉာဏ်စိန် (၅၅ နှစ်) သည် ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၄ရက် (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့) နံနက် ၄နာရီ ၃၈မိနစ် အချိန်တွင် Indiana ပြည်နယ် ၊ Fort Wayne မြို့ Parkview Regional Medical Center တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားပြီဖြစ်ပါသည်။

မင်းဝေယံဟိန်း (ခ) ပေါင်ပေါင်း

ဧပြီ ၂၅ –တနှစ်ပြည့် လွမ်းဆွတ်သတိရခြင်း

ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူး။ သားသားမင်းဝေယံဟိန်း(ခေါ်)ပေါင်ပေါင်း။သားလေးမိဘများအိမ်က ထွက်ခွာသွားတာ တနှစ်ပြည့်မြောက်ခဲ့ပြီဖြစ်ပေမယ့် အားလုံးရဲ့ရင်ထဲ၊ နှလုံးသားထဲမှာ သားသားရဲ့ပုံရိပ်တွေ ကျန်ရှိနေဆဲပါ။ သားပေါင်ပေါင်း ကောင်းရာဘုံဘဝမှာ စံစားနိုင်ပါစေ။

သာရေး၊နာရေးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်

626 506 9608

သကြၤန်စား မြန်မာမုန့်များ

ဂွတ်ဂွတ်

ဧပြီကုန်လို့ သင်္ကြန်ရာသီ ပြီးသွားပေမယ့် အမေရိကားက အေးတဲ့ ပြည်နယ်တွေမှာ သင်္ကြန်မပြီးကြသေးပါ။ ဒါကြောင့် သင်္ကြန် မြန်မာမုန့်လုပ်နည်းလေးတွေဖေါ်ပြလိုက်ပါတယ်။ နွေရာသီရောက်ရင်လည်းရွှေရင်အေးစေဖို့စားနိုင်ကြပါတယ်။

မုန့်လုံးရေပေါ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ဂရမ်ဖြင့်)

- ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့် ၁၂၀ ဂရမ်
- ဆန်မှုန့် ၄၀ ဂရမ်
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ပုံတစ်ပုံခန့်
- ရေ ၁၁၀ မီလီ လီတာ
- ထန်းလျက် ၈၀ ဂရမ်
- အုန်းသီး (ကြိုက်နှစ်သက်သလောက်)

ပြုလုပ်နည်း

ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့်၊ ဆန်မှုန့်နှင့် ဆားတို့ကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲတွင်ထည့်ပါ။

ထို့နောက် ပန်းကန်ထဲသို့ ရေ ၁၁၀ မီလီလီတာကို မုန့်အနေအထားအပေါ် မူတည်ပြီး နည်းနည်းချင်းဆီထည့်၍ မွှေပါ။ မပျော့မမာ ကိုင်တွယ်လို့ရနိုင်မည့် **မုန့်နှစ် လုံးလို့ရသောအနေထားထိ နယ်ပေးပါ။အဖုံးအုပ်ပြီး မိနစ်(၃၀)ခန့် နှပ်ထားပေးပါ။**

ထန်းလျက်များကို အတုံးသေးသေးစီလှီးထားပါ။ မုန့်လုံးရေပေါ် ထည့်ပြုတ်ရန်အတွက် ရေနွေး တစ်အိုး ကိုလည်း တည်ထားပါ ။

၁၅မိနစ်ကြာပြီးရင်တော့ မုန့်စလုံးလို့ရပါပြီ။ **မုန့်နှစ်ကို အနေတော်အလုံးလေးများ ပြုလုပ်ပြီး အနည်းငယ် ဖိပြားပြီး ထန်းလျက်ခဲထည့်ကာ လုံအောင်ပြန်ပိတ်ပြီး လုံးပေးပါ။**

ရေနွေးပွက်ပွက် ဆူပြီဆိုရင်တော့ လုံးထားတဲ့မုန့်တွေကို ထည့်ပါ။ မုန့်လုံးရေပေါ်လေးတွေ ရေပေါ်ကိုပေါ်လာပြီဆိုရင် ၁ မိနစ်ခန့် ထပ်ပြုတ်ထားပြီးမှ ဆယ်ယူပါ။ ဆယ်ယူလို့ရတဲ့ မုန့်လုံးရေပေါ်လေးတွေကိုတော့ ရေအေးထည့်ထားတဲ့ ဇလုံထဲမှာ ၁ မိနစ်ခန့် ထပ်စိမ်ပါ။

အေးသွားသော မုန့်လုံးကို ဆယ်ယူ ရေစစ်ပြီး အုန်းသီးဆံဖြင့် လူးကာ တည်ခင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

မုန့်ကြာစေ့

ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ဂရမ်ဖြင့်)

ကောက်ညှင်းမှုန့်-နို့ဆီဗူး ၄လုံး

ဆန်မှုန့်- နို့ဆီဗူး ၁လုံး (မှတ်ချက် ။ ကောက်ညှင်းမှုန့်နဲ့ ဆန်မှုန့်သည် လေးချိုး ၁ချိုးဖြစ်သည်။)

ထန်းလျက်ခဲ- ၃၀၀ ဂရမ်

အုန်းသီး-တခြမ်း (ခြစ်ထားပေးပါ)

ဆား- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း သုံးပုံ၁ပုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

အရင်ဆုံး ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် (ကောက်ညှင်းမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်)ကို ရောမွှေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေ(၅၀၀ ml) ကို နည်းနည်းထည့်ကာ မုန့်သားများကို မပျော့မမာ အနေထားရောက်သည်အထိ နယ်ပေးပါ။

ထို့နောက် မုန့်ကြာစေ့အတွက် မုန့်လုံးသေးသေးလေးတွေ လုံးပေးပါ ။ ဒယ်အိုးကြီး တစ်ခုထဲသို့ ရေများများထည့်ကာ အဖုံးအုပ်က ရေပွက်ပွက်ဆူသည်အထိ တည်ထားပေးပါ။ ရေနွေးဆူလာလျှင် လုံးထားသည့် မုန့်လုံးများကို လောင်းထည့်ပေးပါ။ ခဏကြာလျှင် မုန့်လုံးများ ရေပေါ်ပေါ်လာလျှင် ဇကာဖြင့် ပြန်ဆယ်ပေးထားပါ။

မုန့်လုံးများ ရပြီဆိုလျှင် ထန်းလျက်ခဲများကို ရေဖြင့် မပျစ်မကျဲအနေထား ကျိုထားပေးပါ။ ပြီးနောက် မုန့်လုံးများ၊ ဆားကို ထည့်ကာ ခဏကျို၍အုန်းသီးခြစ်လေးများ ဖြူးပြီ မုန့်ကြာစေ့ပူပူလေးကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ..

ကန်စွန်းဥသာကူ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ (လူ ၂၀ စာ)

သာကူစေ့ -၂ပေါင်(ဇကာဖြင့် သဲပြာထား)

ထညက် -၂ပေါင် (ကျို၍ သဲစစ်ထား)

ကန်စွန်းဥ -၂ပေါင် (အတုံးတုံး ရေစိမ်ထား)

အုန်းသီး - ၁ လုံးစာ (ခြစ်ထား)

ဆား-၁ ဇွန်း (လဖက်စားဇွန်း)

ရေ - ၄ လီတာ

ပြုလုပ်နည်း

ပထမဆုံး ထညက်ရည်ကျိုရပါမယ်။

အိုးထဲ ရေ ၄ လီတာ ထည့်ပြီး ထညက်ပျော်လာတဲ့အထိကျိုပါ။ပြီးရင်အနည်ထိုင်အောင် ထားထားပေးပါ။

အနည်ထိုင်တော့မှ သောက်ရေစစ်နဲ့ စစ်ပါ။ အောက်ခြေမှ အမှုန်များ လုံးဝ မပါပါစေနဲ့။

သာကူ ကျိုပါတော့မယ်

စစ်ပြီးသား ထညက်ကို ပြန်ကျိုရပါမယ်။ ဆူလာရင် သာကူစေ့များ ထည့်လိုက်ပါ။ လက်က တောက်လျှောက်မွှေပေးနေရပါမယ်။

သာကူမျက်စေ့လေးများ မပျောက်ခင် ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြာရင် ကန်စွန်းဥအတုံးလေးများထည့်ပြီးနောက် ၅ မိနစ်ခန့်ကြာသောအခါအုန်းသီးလေးများထည့်မွှေပြီး အိုးချလို့ရပါပြီ။

ဒီအချိုးကတော့ အေးရင် ပျစ်သွားပါတယ်။ ကျဲကျဲကြိုက်ရင် သာကူစေ့ ၁ပေါင်ပဲထည့်ပါ။ အုန်းနို့သာကူကြိုက်ပါက အုန်းနို့ရည်ညှစ်၍ သကြားရည်နဲ့ရောကာ ဆမ်းစားပါ။

ကန်စွန်းဥသာကူနဲ့ မုန့်ကြာစေ့ တွဲစားလို့ရပါတယ်။

RIT ကျောင်းဆရာဟောင်း ဦးတင်မောင်ညွန့်

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ ထင်ရှားကျော်ကြားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ US ကို ၁၉၆၁ခုနှစ်၊ ဖဆပလအစိုးရလက်ထက်က ပညာတော်သင်အဖြစ်လာခဲ့ပြီး မြန်မာပြည် RIT မှာ ဆရာအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့၊ လက်ရှိ Milpitas, California မှာနေထိုင်လျက်ရှိတဲ့ ဆရာကြီးဦးတင်မောင်ညွန့်နဲ့ အမေးအဖြေကို မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်တွေအတွက် တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

၁။ ဆရာကြီးရဲ့ဇာတိနဲ့ မြန်မာပြည်မှာ ပညာသင်ခဲ့ပုံတွေကိုပြောပြပါ။

ဇာတိက မိုးကုတ်ကျပ်ပြင်ဇာတိဖြစ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ညီအစ်ကို၅ယောက်ရှိပါတယ်။ ကျနော်တို့ခေတ်တုန်းက ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်ဆိုတာ မပေါ်သေးပါဘူး။ ကျနော်၁၀တန်းအောင်ပြီး မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှာ နှစ်နှစ် ISC, AB မှာ တက်တယ်။ အင်ဂျင်နီယာဘာသာကိုဆက်တက်ဖို့ကျနော်ရန်ကုန်ကိုဆင်းလာပြီး ကျနော် BOC ကောလိပ်မှာတက်တယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက အိန္ဒိယကဆရာတွေကိုငှားပြီး တချို့ဘာသာတွေမှာသင်ရတယ်။ BOC တက်နေတုန်းမှာ အမေရိကားလက်ဆောင်နဲ့ လိပ်ခုံးကြီးရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တတိယနှစ်နဲ့စတုတ္ထနှစ်တွေမှာ အဲ့ဒီကိုပြောင်းပြီး တက်ရတယ်။အဲ့ဒီခေတ်က Faculty of Engineering ဘွဲ့ပေးပါတယ်။ ၁၉၆၀မှာ ကျနော် Mechinical Engineering ဘာသာရပ်နဲ့ဘွဲ့ရခဲ့ပါတယ်။

၂။ ဆရာကြီး US ကို ရောက်လာပုံကိုပြောပြပါ။

ဘွဲ့ရပြီးတော့ ဌာနတခုမှာအလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့ ဖဆပလအစိုးရက ပညာတော်သင်နိုင်ငံခြားကို တနှစ်ကို ၅၀ရွေးပြီးလွှတ်ပါတယ်။ ၁၉၆၀ မှာ မန်းတက္ကသိုလ်မှာ Agriculturing ဘာသာရပ်အတွက်ဆရာလိုလို့ ပညာတော်သင်လွှတ်တဲ့အခါ စိုက်ပျိုးရေးဘွဲ့ရသူတွေနဲ့ကျနော်တို့ Mechinical Engineering ဘာသာရပ်ဘွဲ့ရသူတွေ လျှောက်ထားခွင့်ရှိပါတယ်။ လူ၂၅၀လောက်လျှောက်ကြတယ်။ လျှောက်တဲ့ကလေးတွေထဲက ၈၀ ရွေးတယ်။ ၈၀ထဲကနေ လူတွေ့အင်တာဗျူးလုပ်ပြီး ၅၀ ပြန်ရွေးူတယ်။ ၁၉၆၁ ဩဂုတ်မှာ အမေရိကားကို လာပါတယ်။ Virginia Tech မှာ တက်ပါတယ်။ ၁၉၆၃ ဩဂုတ်မှာ မဟာဘွဲ့ရတယ်။

၃။ ဆရာကြီးတို့ခေတ် ပညာတော်သင်အတွေ့အကြုံနဲ့ ရောက်ကာစမှာ ဘာအခက်အခဲတွေကြုံရတယ်ဆိုတာကိုပြောပြပါ။

ကျနော်ကျောင်းလျှောက်တော့ လက်ခံတဲ့ကျောင်းတွေက University of Florida, Virginia Tech, UC Davis ၃ကျောင်း။ UC Davis က mechanical engineering မှာ နံပါတ်၁ မှန်းမသိဘူး။ သူငယ်ချင်းကလဲ Virginia Tech မှာ တက်ဖို့ခေါ်တာနဲ့ အဲ့ဒီဘက်ကိုရောက်သွားတာ။ အဲ့ဒီခေတ်က မြန်မာပြည်ကနေ ဒီကိုလာတုန်းက လေယာဉ်ပျံနဲ့ပို့တယ်။ မြန်မာပြည်ကိုပြန်တဲ့အခါမှာ ကျောင်းသား၄ယောက်၊ ၅ယောက်စုပြီး သင်္ဘောနဲ့ပြန်ရတယ်။ Stanford University က electrical engineering MS ဘွဲ့ရတဲ ကိုစိုးပိုင်ရယ်၊ structural engineering ဘွဲ့ရတဲ့ ကိုိုကိုလေး(ယခုကွယ်လွန်)၊ Harvard University က civil engineering ရတဲ့ Allen Htay (ယခုကွယ်လွန်)တို့၊ ကျနော်ရယ် New York မှာဆုံကြပြီး Queen Mary သင်္ဘောကြီးနဲ့ပြန်ခဲ့ကြတာ။ အဲ့ဒါ Queen Mary ရဲ့ နောက်ဆုံးအခေါက်ပဲ။ ပြန်သွားတဲ့အခါLos Angeles မှာ ပြတိုက်အဖြစ်လုပ်မှာမို့ ကျနော်တို့နောက်ဆုံးအခေါက်အနေနဲ့ စီးခွင့်ရတယ်။ ကျနော်တို့ London မှာ၁၀ရက်နေရပြီး နောက်သင်္ဘောတစ်စီးနဲ့ မြန်မာပြည်ပြန်ကြတယ်။ ကိုလံဘိုမှာစွယ်တော်တက်ဖူးကြသေးတယ်။ ပြီးတော့မှ ရန်ကုန်ကိုပြန်ရောက်ပါတယ်။ ကျောင်းတက်စဉ်ကာလကတော့ ကျနော်တို့ Virginia Tech မှာတက်တော ကိုရီးယား၊ အိန္ဒိယ၊ တရုတ်တွေများတယ်။ မြန်မာကျောင်းသားတယောက်ပဲရှိပါတယ်။ နေတာကတော့ Underground မှာ ထိုင်ဝမ်ကလာတဲ့ကျောင်းသားတွေနဲ့စုနေကြတယ်။ ကျောင်းသား၆ယောက်အတူနေရတယ်။ တလကို $10 ပဲပေးရတယ်။ ရောက်ကာစမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခက်အခဲက ရာသီဥတုဒဏ်ပေါ့။ တရက်ဆရာက နေရောင်ကြောင့် မြေဆီမြေလွှာပြောင်းလဲပုံကို လက်တွေ့ကွင်းဆင်းလေ့လာကြတာ ညနေလဲစောင်းရော လူက ချမ်းတုန်လိုက်တာမှသေမလားမှတ်ရတယ်။ ဒါနဲ့ အနွေးထည်အထူတွေဝယ်ရတယ်။ ဌာနတွေမှာ ညနေဖက်စာကြည့်ဖို့ပေးထားတဲ့အခန်းကို သွားစာဖတ်ရင် ညနေဘက်က ကျနော်ဖြတ်လာတဲ့ ကွင်းပြင်ကရှင်းနေတာပဲ။ ည၁၀နာရီ၊ ၁၁နာရီအိမ်ပြန်တဲ့အခါမှာ နှင်းတွေဖုံးနေရော။ နှင်းစီးဖိနပ်တွေဝယ်ရတယ်။ စားစရာသောက်စရာကသိပ်ဒုက္ခမရောက်ဘူး။ ရာသီဥတုကျတော့ မြန်မာပြည်ကလာတဲ့သူဆိုတော့ ရောက်ရောက်ချင်းမသိတော့ အဲ့ဒီလိုတွေကြုံခဲ့ရတယ်။

၄။ အဲ့ဒီခေတ်က လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုတွေကို ပြောပြပါဦး။

အဲ့ဒီခေတ်က သမ္မတကနေဒီခေတ်ပါ။ လူမည်းတွေကိုခွဲခြားတာက Greyhound ကားတွေမှာဆိုရင် သူတို့က နောက်ဆုံးဘက်မှာ စီးရတယ်။ လူဖြူတွေက ရှေ့မှာ။ ကျနော်တို့အာရှသားတွေကျ အနောက်မှာသပ်သပ်မစီးရပါဘူး။ လမ်းခရီးက Restrooms တွေဆိုလဲ အဲ့သလိုပဲ။ လူဖြူသပ်သပ်။ လူမည်းသပ်သပ်ထားထားတယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက ကျောင်းကပြန်ရင် လမ်းထောင့်တွေမှာ လူမရှိဘဲ သတင်းစာတွေထားထားတယ်။ ဝယ်တဲ့သူက သတင်းစာယူပြီး ပိုက်ဆံထားခဲ့ရတာ။ ခိုးတဲ့သူမရှိဘူး။ ကျနော့်စက်ဘီးနဲ့ ဌာနတွေသွား၊ ဟိုသွားဒီသွား၊ အပြင်မှာ ရပ်ထားခဲ့လဲ စက်ဘီးခိုးမယ့်သူမရှိဘူး။ သမ္မတကနေဒီလုပ်ကြံခံရချိန်မှာ ကျနော် US မှာရှိနေခဲ့ပါတယ်။

၅။ မြန်မာပြည်ပြန်ရောက်ပြီး RIT မှာ ဆရာလုပ်ခဲ့ပုံကိုပြောပြပါ။

ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ပြီး ရွာကိုပြန်ပြီး တလလောက်နေပြေးတော့ မန်းတက္ကသိုလ်၊ စိုက်ပျိုးရေးကောလိပ်ကို ဆင်းလာပြီးတော့ အလုပ်ကိုစုံစမ်းတယ်။ ဆရာကြီးက မင့်ကိုအလုပ်ခန့်ဖို့က ရန်ကုန်က gazetted officer အဖွဲ့က ခန့်မှရမယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ရန်ကုန်ကို ဆင်းပြီး လိပ်ခုံးကိုသွားလည်တော့ အဲ့ဒီမှာ Engineering တွေက မရှိတော့ဘူးဗျ။ ရုရှားကဆောက်တဲ့ RIT ဆိုတာက ကြို့ကုန်းမှာ စဖွင့်နေပြီ။ ကျနော် RIT ကိုလိုက်သွားပြီး ကျနော့်ရဲ့ဆရာရင်း ဆရာကြီးဦးဘသန်းကို ဂါရဝပြုတဲ့အနေနဲ့သွားတွေ့တဲ့အခါကျတော့ Mechanical Engineering အောက်မှာ စိုက်ပျိုးရေးအင်ဂျင်နီယာနဲ့ auto engineering ကို ထပ်ခွဲထားတယ်။ ဖွင့်တဲ့အခါမှာ ဆရာမရှိတော့ ရုရှက ပါမောက္ခတွေကိုခေါ်တယ်။ သူတို့က အင်္ဂလိပ်လိုမပြောတော့ English ဘာသာပြန်တွေကိုခေါ်လာတယ်။ ဆရာတွေကရုရှန်းလိုပြောတာကို ဘာသာပြန်တွေကအင်္ဂလိပ်လိုပြန်တယ်။ ကျောင်းသားတွေက အင်္ဂလိပ်စကားနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရတယ်။ အဲ့ဒီလိုကြန့်ကြာနေတာကို ဆရာဦးဘသန်းက သတိထားမိတော့ အဲ့ဒီပြဿနာကိုဖြေရှင်းချင်တော့ ဆရာကြီးက ကျနော့်ကို ဌာနမှာလုပ်ဖို့ ပြောတယ်။ ပညာရေးဌာနမှာလုပ်တဲ့ OSC ဆိုတာ ဆရာကြီးဦးဘသန်း

To Page 8

ချွေးစက် များ နှင့် မေ

မေရေ.....
အလုပ်သမား နေ့
ကမ္ဘာ့ အလုပ်သမား နေ့နဲ့
လ အစ ဂန္ထလန္ထက စ ဖွင့်သတဲ့လား ။ ။
အမိမြေရဲ့ အဝေးမှာ.....
ပေါပေါ ပဲပဲ ချေးနဲ့
တချို့ စက်ရုံမှာ
တချို့ ချေးဆိုင်မှာ
တချို့ စိုက်ပျိုးရေးခြံမှာ
တချို့ ငါးဖမ်းစက်လှေ ပေါ်မှာ
တချို့ ပခြုပ် ဆိုင်မှာ
ငါတို့ရဲ့ မျိုးဆက်တွေ
အလုပ်သမားနေ့ကို ဂုဏ်ပြု
သူတို့ ချွေးစက်တွေ
သူတို့ နပျိုမှုတွေကို ရောင်းစားနေရတယ် ။ ။
အသိဉာဏ်ပညာ နဲ့ ......
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ တရားတွေ
နောက်မျိုးဆက်ကို
လက်ဆင့်ကမ်း အမွေမပေးနိုင်ခဲ့တဲ့
ငါတို့ကိုခွင့်လွှတ်ပါ
နောက်တဆက်ခြား မျိုးဆက်အတွက်
မီးလောင်ပြာပုံနဲ့မျက်ရည်စတွေ
သွေးညှီနံ့စီးဆင်းနေတဲ့ အာဃာတတွေ
အိမ်ယာဝင် ပုံပြင် အဖြစ်တောင် ပြန်မပြောကြေးနော် ။ ။
မေရေ .....
ပန်းတွေလဲမွှေးနေမယ်
စမ်းရေလဲ စီးနေမယ်
အိမ် ဆိုတာ
ဘယ်အချိန်ပြန်ပြန် နွေးထွေးလုံခြုံနေမယ်
ကျွမ်းကျင်မှု နဲ့ ဉာဏ်ပညာ ကို အသုံးချရင်း
မေ လနဲ့ မေဒေးနေ့ကို ရဲရဲဝင့်ဝင့် ကြိုနေမယ်
အနာဂါတ် မျိုးဆက်တွေကိုတွေးကြည့်ရင်း
ငါတို့ချွေးစက် တွေကို လောင်ကျွမ်းခံနေမယ် ။ ။

သားလင်

မြစ်ဖျားပြဇာတ်ချက်

ထုပ်ဆီး တိုးခဲ့ကြ
မျှမျှတတ

ဂျင်ပေါက်ခဲ့ကြ
နောက်ဆုံးအထိမလဲကျပဲတည်မြဲမြဲသူကို အရင်အလှည့်ပေးရ

ကြက်ဖခွပ်ကြ
ရေကန်ရေခန်း အရင်မောပန်းသူအရှုံး

မမေ့ကြနဲ့
မမေ့လေကြနဲ့
မတရားမှုကိုတားလို့မရရင်ဝေါ်လှန်ရမှာကို မမေ့ကြနဲ့
ငယ်ငယ်က သင်ယူခဲ့သမျှထဲ
ကိုဒ ဥပဒေကိုလည်း မမေ့နဲ့ မမေ့ကြနဲ့။

နေလင်း

ဂဇက်ကဗျာ ၁

နှစ်ကူးဆုတောင်း

နှစ်ဟောင်းက ခေတ်ပြောင်းဖို့တာဝန်
ကျေပွန်ခဲ့ပြီမို့
နှစ်သစ်ဟာ ခေတ်သစ်ပါပဲ။
မြန်မာခေတ်သစ်
မြန်မာနှစ်မှာ
((မြန်မာတွေ)
ပိတောက်ပန်းလို လန်းပါစေ
သင်္ကြန်ရေလို အေးပါစေ
လောကဓမ္မ နိယာမလို
အမှန်တရား အားကြီးသူသာနိုင်ပါစေ
ဗုဒ္ဓဟောကြား မြတ်တရားလို
ကိုယ်ပြုတဲ့ကံ ကိုယ်ထံပြန်ပါစေ
ကိုယ်လည်းကျန်းမာ
စိတ်ချမ်းသာ၍
လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ပါစေ။ ။

ဂျော်ဒူးသစ်

အိမ်

အိမ်ကလေးကို အလှဆင်ဖို့
အိမ်ကိုပစ်ပြီး ထွက်ပြေးခဲ့ရတယ်
ငါတို့က အိမ်ချစ်သူတွေလေ။

အငွေ့အသက်တို့ ကိန်းအောင်းရာ
နွေးထွေးမှုတို့ လဲလျောင်းရာ
ငါတို့ရဲ့ ဒီနေရာ ဒီအိမ်
ချစ်ခြင်းနဲ့ ဖွဲ့သီထားတဲ့ ဒီအိမ်
ဘယ်သူကများ နောက်မှာ ချန်ထားခဲ့ချင်ပါ့မလဲ။

ခေါင်းမိုး မလုံလို့ မိုးစိုတော့လည်း
ငါတို့ ကြမ်းခင်းမကောင်းလို့ ခြေကျွံတော့လည်း ငါတို့
ငါတို့ရဲ့ ဒီအိမ်
ငါတို့ပဲ ပြန်အသက်သွင်းရမယ်။

ဘီလူးစီးခံထားရတဲ့ ဒီအိမ်
ထမင်းနပ် မမှန်တော့တဲ့ ဒီအိမ်
ဖယောင်းတိုင်အလင်း သဲ့သဲ့နဲ့
ညီမလေး စာကျက်နေရတဲ့ ဒီအိမ်
ငါတို့ ဒီအိမ်ကို အလှဆင်ရမယ်။

အိမ်ကလေး အလှဆင်ဖို့ အိမ်ကို ပစ်ပြီး ထွက်ပြေးခဲ့ရတယ်
ငါတို့ တနေ့ အရောက်ပြန်လာမယ်။ ။ ။

ဇေကျော်မင်း

ပုံနှိပ်ဖော်ပြမည့်ဂဇက်ကဗျာ(တို)ကဏ္ဍနှင့် ရသကဏ္ဍ(ဝတ္ထုတို)တွင်ပါဝင်လိုသူများ editor@MyanmarGazette.net သို့ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

5865 Mission St
At Oliver & Acton
San Francisco, CA 94112
Telephone (415) 334-2584
Fax (415) 349-4495

Office Hours - By Appointment

CITY TRAVEL & TOUR (U.S.A)
City Travel & Tour
Discount Air Tickets
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလှိုက်လှဲစွာကြိုဆိုပါသည်

Tel: (415) 399-1212

City Travel ၏ဝန်ဆောင်မှုများ-
- ပတ်စပို့သက်တမ်းတိုးခြင်း
- ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာလျှောက်ခြင်း
- Co-Op AIR TICKET
- GROUP TICKET
- AMERICA Domestic Tours
- INTERNATIONAL Tours
- MYANMAR Tours
- INBOUND Tours from MYANMAR

1039 Grant Ave, Suite 203
San Francisco, CA 94133
citytravel@yahoo.com

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

Highland Transporter

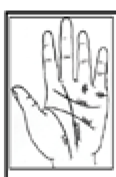
Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving
လူ ၂၀ ယောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများ၊ ဆက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates

Call (626) 623 0036
David Lim

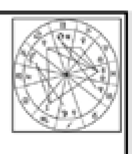
Take My Card!

ကျွန်ုပ်ရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။

ads@MyanmarGazette.NET
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
(သို့)
(213) 422 2307 သို့ ဖုံးဆက်မေးပါ။
(သို့)
မိမိ၏ Business Cardကို ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး
(213) 422 2307သို့ Text Message ပို့ ပါ။
4” x 2 1/2” Size, $25/Month



ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်၊လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင် . . . ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ



(၁) ဘဝဟေးကံဇာတာဟောကိန်း၊
လူ့ဘဝအရွယ်၃ပါးတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နေကံဇာတာဟောကိန်း- စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာမှုခင်းတို့ကို သိရှိ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း- မွေးဖွားချိန်ကောင်းမှ ဘဝကံကောင်း၍ ချမ်းသာနိုင်မည်။
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြစ်ကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း- နာမည်မှန်မှ လူရာဝင်ကံကောင်းမည်။
☎: (929)928 6659 E-mail: victor.aung@gmail.com
(646) 944-3964 104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

Super Bowl LVIII: A Spectacle Beyond the Game

Ladia Khaing

What is American Football?

Before delving into the spectacle of Super Bowl LVIII, let's touch upon the basics of American football. Football, the American way, is not actually played with foot. Instead, players get intensely physical with an oval-shaped ball to score: either by carrying it into the opponent's end zone for a touchdown or kicking it through the goalposts for a field goal.

Each team has four chances, known as downs, to advance the ball at least ten yards. If successful, they receive another set of downs to continue their progress. If they fail to advance the ball ten yards within four downs, possession of the ball is turned over to the opposing team.

Super Bowl LVIII: The Event

The Super Bowl is the annual championship game of the National Football League (NFL) season, but it is not just about the game itself; it's a week-long extravaganza filled with festivities, celebrity sightings, and anticipation. From the halftime show to the commercials, every aspect of this cultural event is meticulously planned to captivate audiences worldwide - viewership of the last two Super Bowls was 101 million and 113 million, respectively.

The Super Bowl 58 took place at Allegiant Stadium in Las Vegas, Nevada on Sunday, February 11, 2024. It starts at 6:30 p.m. ET / 11:30 p.m. UK and hundreds of millions of people all across the globe watches the Super Bowl.

Who's playing the Super Bowl 48?

This year's Super Bowl features a showdown between the Kansas City Chiefs and the San Francisco 49ers, marking a rematch of the memorable Super Bowl LIV in 2020. Leading the Chiefs are star quarterback Patrick Mahomes and tight end Travis Kelce. On the other side, the 49ers are aiming to secure their sixth Super Bowl title, having been dominant forces in the NFL during the 1980s, with their last success dating back to 1995. The 49ers boast talents such as quarterback Brock Purdy, running back Christian McCaffrey, and standout defensive players like Nick Bosa. Meanwhile, the Chiefs are eager to achieve consecutive Super Bowl victories and make it three titles in four years, potentially solidifying their status as the NFL's latest dynasty.

Halftime Show

One of the most highly anticipated aspects of the Super Bowl is the halftime show, where some of the biggest names in music take center stage. NFL games are divided into quarters, which are four 15-minutes periods. After the first two quarters end, the halftime happens. This year, the halftime show performer was Usher, an influential American singer, songwriter, and dancer in contemporary R&B and pop music.

Commercials

With millions of viewers tuning in, companies invest significant sums to secure coveted airtime during the game, creating memorable ads that resonate with audiences long after the game ends. These commercials often feature top-tier actors, stunning visual effects, and compelling messages, with the cost of a 30-second commercial rising to as high as $7 million.

Victory

Winning the Super Bowl represents the culmination of months of hard work, dedication, and sacrifice for the players. For the victorious team, hoisting the coveted Vince Lombardi Trophy is the ultimate reward. Additionally, each member of the winning team gets $164,000 for their success while each member of the losing team gets $90,000. Kansas City Chiefs of Missouri won the Super Bowl 58.

Ladia Khaing (Su Sandar Khaing).
Milton Academy, Milton MA

From P 7 U Tin Maung Nyunt

ရဲ့ သူငယ်ချင်း က ကျနော့်ကို RIT မှာသင်ခွင့်ရအောင်လုပ်ပေးလိုက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျနော် RIT မှာ စိုက်ပျိုးရေးအင်ဂျင်နီယာဘာသာ ဆရာအလုပ်ကို ၆နှစ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက ကျောင်းသားတွေကို စိုက်ပျိုးရေးအင်ဂျင်နီဘွဲ့ကို ပေးချင်တယ်။ ဖဆပလအစိုးရလက်ထက်မှာ မြေကျေးရှင်း (မြေယာကျေးလက်ဖွံ့ဖြိုးရေးကော်ပိုရှင်း)ဆိုတာရှိတယ်။ သူက စက်မှုလယ်ယာစခန်းတွေကို နယ်တွေမှာရော တနိုင်ငံလုံးမှာ အားပေးတာ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အောင်မြင်သလောက်တော့ဖြစ်နေပါပြီ။ သို့သော်လဲ ဖဆပလအစိုးရပြုတ်ပြီး ဦးနေဝင်းတက်တော့ အဲ့ဒါတွေကို အားမပေးတော့ပါဘူး။ စက်မှုလယ်ယာတွေဟာလဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့လုံးပါးပါးသွားတယ်။ အဲ့ဒီဌာနကပါသွားတော့ ကျနော်တို့စိုက်ပျိုးရေးအင်ဂျင်နီယာတွေအလုပ်ရဖို့ခက်တယ်။ စိုက်ပျိုးရေးဘွဲ့လည်း ပေးဖို့ခက်သွားတယ်။ စိုက်ပျိုးရေး elective, mechanical engineer elective အဲ့ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်။

၅။ US မှာပညာသင်ပြီး မြန်မာပြည်မှာပြန်အလုပ်လုပ်ပြီး ဒုတိယအကြိမ် US ကို အခြေချဖို့ ထွက်လာဖြစ်တဲ့အကြောင်းပြောပြပါ။

ကျနော်နဲ့ အတူတူအောင်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းက သံရည်ကျိုစက်မှာအလုပ်လုပ်နေတယ်။ ပလက (ပြည်သူ့ဆောက်လုပ်ရေးကော်ပိုရေးရှင်း) အင်ဂျင်နီယာတွေက အမေရိကားသွားဖို့ လုပ်နေကြတယ်။ သူ ခေါ်တာနဲ့ကျနော်လဲ ပါသွားတယ်။ အမေရိကန်သံရုံးကိုသွားတဲ့ အခါကျတော့ သူတို့က " အခုဆိုလို့ရှိရင် မင်းတို့မှာ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ရှိရင် visa တပတ်အတွင်းပေးမယ်" တဲ့။ ဒါနဲ့ကျနော် ဗီဇာတော့တင်လိုက်တယ်။ ကျနော်က ပညာရေးဌာနမှာလုပ်နေတဲ့အတွက် passport က မရခဲ့ဘူး။ ပညာရေးဌာနက အလုပ်ထွက်ပြီးမှလျှောက်ခွင့်ပေးမယ်။ ပလဖက လူတွေက passport ရတယ်။ သို့ပေမယ့်သူတို့အမေရိကားသွားမှာကို ဗိုလ်မှူးကသိပြီး အလုပ်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ အလုပ်ထုတ်ခံရတော့ ကျနော့်သူငယ်ချင်းက မိန်းမနဲ့ကလေးတွေကို ယောက္ခမဆီပြန်ပို့ပြီး သူက ရန်ကုန်မှာပဲလှည့်နေတယ်။ ၆လလောက်နေပြီးကျတော့ ဗိုလ်မှူးက တောင်းပန်ရင် ပလခက ပြန်ခန့်မယ်ဆိုတော့ သူက ပြန်မလုပ်ဘဲ ကျနော့်ကိုပဲ US သွားရအောင်ဆိုပြီး အပူကပ်ပြီးနေတယ်။ သူငယ်ချင်းရယ်၊ ကျနော်ရယ် မော်လမြိုင်ကနေ မဲဆောက်ကို လမ်းလျှောက်လာတယ်။ မဲဆောက်ကနေ ဘန်ကောက်ကိုသွားတယ်။ ဘန်ကောက်မှာ ကျနော်တို့ ဆရာကြီး Dr. သာလှနဲ့တွေ့တယ်။ သူ့ကျေးဇူးနဲ့နေထိုင်ခွင့်၊ အလုပ်လုပ်ခွင့်ရပြီး သူကူညီလို့ US ကိုရောက်လာပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်တွေမှာ မြန်မာနိုင်ငံရေးသမားတွေဖြစ်တဲ့ ဦးနု၊ ဗိုလ်လက်ယာ၊ စောကြာဒိုး၊ ဦးလောရုံ (နေးရှင်းသတင်းစာ)၊ ဗိုလ်မှူးအောင်၊ ကျိုက်မရောဦးသွင်တို့လဲ ထိုင်းမှာ To Page 23

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

မေလ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ်မှာ အကူအညီရ၍ အလုပ်ပြောင်းရွှေ့ရန် စိတ်နှစ်ခွ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ကိစ္စအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်၍ ငွေကုန်မည်။ မိန်းမဖြစ်လျှင် ခင်ပွန်းဖြစ်သူနှင့် သဘောထား ကွဲမည်။ ယတြာ ။ နာနတ်သီး လှူ၍ ဆုတောင်းပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ ငွေဝင်လမ်း ဖြောင့်သောလ ဖြစ်သည်။ ငွေရရန်အကြောင်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်မည်။ သို့သော် အလုပ် သိပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ သောကများနေမည်။ အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ အကြီးအကဲများ၏ အခွင့်အရေး ပေးခြင်း ခံရမည်။ ယတြာ ။ ကော်ဖီနှင့် ကိတ်မုန့် လှူတန်းပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ အလုပ်မကောင်းသော်လည်း ရရန်ရှိသောငွေများ ရရှိမည်။ သမီးအတွက် ပူပင်သောက များမည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရကိန်းရှိ၏။ အလုပ်ပြောင်းရကိန်း၊ ထွက်ရကိန်း ဖြစ်ပေါ်နေမည်။
ယတြာ ။ ထမနဲ ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ လုပ်လက်စအလုပ်သည် ဝင်ငွေကောင်းသောအလုပ် ဖြစ်နေသော်လည်း အလုပ်ရပ်နားရကိန်း ရှိ၏။ ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်လျှင် နိုင်မည်။ ရွှေပျောက်ကိန်းရှိ၍ သတိထားပါ။ ယတြာ ။ သဘော်သီး ဆွမ်းတော်တင်ပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ အလုပ်နဲ့ ဝင်ငွေကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် ယုတ္တရက် သဘောထားကွဲတတ်သည်။ အင်္ဂါနံ စက်ပစ္စည်း၊ စိန်ထည်ပစ္စည်း ထွက်တတ်၊ ပျက်တတ်သည်။ မိတ်ဆွေများနှင့် ပြုလုပ်ထားသော စပ်တူလုပ်ငန်း အရှုံးပေါ်မည်။ ယတြာ ။ သကြားလုံး ၉လုံး ဆွမ်းကပ်ပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ အလုပ်နှင့် ဝင်ငွေ မကောင်းသည့်ကြားမှ ငွေပျောက်ခြင်း၊ အလိမ်ခံရခြင်းကို သတိပြုပါ။ မိတ်ဆွေပျက်ကိန်း ရှိသည်။ မိတ်ဆွေကြောင့် ပြဿနာ ဖြစ်တတ်၏။ ရွှေထွက်မည်။ ပျောက်မည်။
ယတြာ ။ သရက်သီး ၃ လုံး လှူတန်းပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ ဆွေမျိုးညှော်သည်ရောက်မည်။ ရောက်လျှင် အကျိုးရှိမည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ပေါ်မည်။ သားဖြစ်သူ ကျန်းမာရေး အထူးညံ့တတ်၏။ ဆေးရုံတက်ရကိန်း ရှိသည်။
ယတြာ ။ ဆီထမင်း ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ။ နာမည်မှန်မှ ဘဝ သာယာမည်

နာမည်မှည့်ကြရာ၌ ဆရာလုပ်သူတို့က အင်္ဂဝိဇ္ဇာနည်းဖြင့်၎င်း၊ အပြစ် အညွန့်မှည့်နည်းဖြင့်၎င်း၊ မဟာဘုတ်နည်း၊ နာမက္ကနည်းတို့ဖြင့် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် မှည့်ခေါ်ကြရာ ဘဝတလျှောက် အဆင်ပြေသူလည်း ရှိ၏။ နာမည် ခိုက်၍ အောင်မြင်မှု နည်းပါးသူများလည်း ရှိကြ၏။ နာမည် မှည့်သည့်အခါ ဘခင်အမည်၊ စာလုံးတွဲ၍လည်း မှည့်ကြ၏။ ညီကိုမောင်နှမများကို နာမည်ဆင်တူ မှည့်ကြသည်လည်း ရှိ၏။ ပန်း၏ အမည်များ၎င်း၊ ယမုံနာ၊ သီတာ ကဲ့သို့သော မြစ် ချောင်း တော တောင် အမည်များ မှည့်သည်လည်း ရှိ၏။ မည်သို့ပင် မှည့်ခေါ်ကြစေကာမူ မှားလျှင် ခိုက်သောဖြစ်စေတော့၏။ မဟာဘုတ်ဇာတာတွင် ဘင်္ဂနှင့်ဘင်္ဂ၊ မရဏနှင့် အဓိပတိ အထွန်းနှင့် ပုတိ၊ သိုက်နှင့်ရာဇ အတွဲတို့သည် ပက္ခဖြစ်သော အမည်များဖြစ်၍ နာမည် အရင်းလုံးနှင့် အဖျားလုံးတို့သည် အတည့်ဖြစ်စေ၊ အပြန်အလှန် မဟာဘုတ်ပက္ခ မမိစေရန် အရေးကြီး၏။

မဟာဘုတ်ခွင်၌ ပက္ခမိသော နာမည်ရှင်တို့သည် ဂြိုလ်စီးကံ၊ သက်ရောက်ကံ အညံ့ကြုံသည့်အခါ ပက္ခမိနေသော နာမည်ကပါ တွန်းအားပေး၍ ဒုက္ခဖြစ်စေ၏။ ထိခိုက်ဒါဏ်ရာ ရ၍ ခြေလက်အင်္ဂါ ဆုံးရှုံးရခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံရခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးတတ်ခြင်း၊ ဘဝတွင် အမြင့်ဆုံးနေရာရောက်ပြီးမှ ပြုတ်ကျခြင်း၊ ရာထူးလျှော့ခြင်း၊ ထောင်ကျခြင်း၊ ဘဝအဆုံးသတ် မကောင်း၍ အိုဇာတာ ညံ့ခြင်းများကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ နာမည်မှားယွင်းမှုကြောင့် ပြဿနာဒုက္ခတွေ ကြုံရခြင်းများစွာရှိရာ နာမက္ခရတိုင် ပက္ခဦး ဆောက် ဖြစ်ခြင်း၊ တိုင်ပြန်ဦးစေါက် မှည့်ခေါ်ထားခြင်းတို့မှာလည်း ဘဝတွင် အောင်မြင်မှု နည်းပါးစေခြင်းကို ဖြစ်စေပါ၏။

နာမည်သည် မည်သို့ပင် ဆန်းပြားလှပအောင် မှည့်ထားစေကာမူ ဝဏ္ဏမှားခြင်း၊ ဒီဃရဿ မမှန်ခြင်း၊ ရဒ္ဓိပြန်နေခြင်းများ ဖြစ်ပါက စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေးတို့ကို ထိခိုက်စေတတ်၍ မိမိတို့၏ အမည်မှားနေပါလျှင် မည်သည့်အသက်အရွယ်ပင် ရောက်စေကာမူ အမှားကို ပြင်၍ရနိုင်ပါသည်။ နာမည်မှန်မှ ဘဝသာယာမည် ဖြစ်ကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

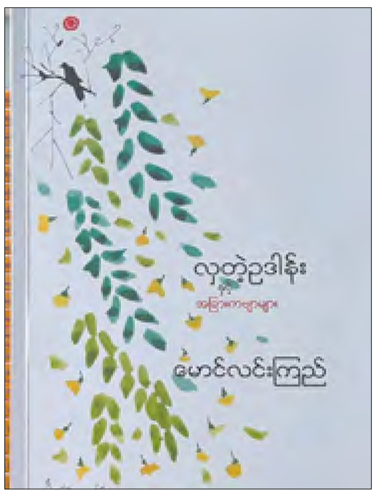
အမေရိကားရောက်မြန်မာများ စစ်ဒဇင်ဖြစ်၍အမည်ပြောင်းလိုသူများ မိမိနာမည် မှန်၊ မမှန် သိလိုပါလျှင် အီးမေးလ်မှာ မိမိအမည်နှင့် မွေးသက္ကရာဇ် ပေးပို့၍ မေးလျှင် မေတ္တာဖြင့် စစ်ဆေး၍ ကံကောင်းစေသော နေ့နံကို အကြံပြုရွေးချယ်ပေးပါမည်ခင်ဗျာ။ နာမည် စစ်ဆေးခ အခကြေးငွေ ပေးရန်မလိုပါ။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်

ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့သော တော်ဝင်ကျွန်း ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ - ဉာဏ်လင်းတင့်

ကုန်းဘောင်ခေတ် အလယ်ပိုင်းကာလဖြစ်သော အမရပူရခေတ်နှင့် နှောင်းပိုင်းကာလဖြစ်သော ရတနာပုံခေတ် တော်ဝင်ကျွန်းသား ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများမှာ စစ်ဒဏ်များကြောင့် ကွယ်ပျောက်ခဲ့ရပြီး ယခုလက်ရှိ အနေအထားကို မိမိကိုယ်တိုင် ကွင်းဆင်းလေ့လာကာ တော်ဝင်ကျွန်းဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၏ သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိသုကာလက်ရာ ပန်းရံ၊ ပန်းတော့၊ ပန်းပုရုပ်လုံးလက်ရာများ၏ အနုစိတ် ဖော်ပြထားသော ဓာတ်ပုံများကို တကျောင်းခြင်းအလိုက် စနစ်တကျ မှတ်တမ်းတင်ထားကာ ရေးသားထားသည်။ အမှာစာကို ဒေါက်တာသိန်းလွင်က ရေးသားထားပြီး လူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၈၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။



လှတဲ့ဥဒါန်း နှင့် အခြား ကဗျာများ -မောင်လင်းကြည်

ကဗျာဆရာ မောင်လင်းကြည်ရေးသားသော ကဗျာ ၈၀ ပုဒ် ကို စုစည်းထုတ်ဝေထားပြီး ရာသီဓလေ့၊ ရွာဓလေ့၊ ယာဓလေ့၊ ဘဝဓလေ့ နှင့် ကဗျာရှည် အပိုင်း ၅ ပိုင်း ပါဝင်ပါသည်။ မြင့်သန်းက အမှာစာရေးပြီး မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်မှာ ဘဌေးကြည်ဖြစ်သည်။ နှစ်ကာလများစာပေကထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၅၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

အသက်က ၆၀ ဝတ္ထုတိုက ၆ ပုဒ် - ရဲဘုန်းခေါင်

မဂ္ဂဇင်းများခေတ်ကောင်းစဉ်ကာလက ရသစာပေပရိသတ်များအားပေးနှစ်သက်ကြသည့် စာရေးဆရာရဲဘုန်းခေါင်၏ ဝတ္ထုတိုများကို စုစည်းပြီး ကျော်မွေးစာပေက ထုတ်ဝေလိုက်သည်။ မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်ကို ပန်းချီမုတ်သုံက သရုပ်ဖော်ထားပြီး စာမျက်နှာ၄၇မျက်နှာပါဝင်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၄၀၀၀ကျပ်ဖြစ်ပြီး နှစ်ကာလများစာပေတွင် မှာကြားနိုင်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ဂျနီဖာလိုပက်ပြဇာတ်

ဒီပြဇာတ်က
မဆုံးတော့ဘူးလား။
အငြင်းကျန်ရင်
ဂျူနိုက
ပင်လယ်ပြာချတယ်။
လိပ်ပြာမလုံသူတွေ
ဇာတ်ခုံကို
ပြာကျအောင်လုပ်တော့တာပဲ။
ကန့်လန့်ကာက
ကျမလာသေးဘူး။
စိတ်မလုံသူကလည်း
ပုံတွေကို
ရန်သူလို့ပဲမြင်နေတယ်
(ဘုံရန်သူကိုမမြင်ဘူး)
ဒီလူတွေပုံကြီးမထိုးဖောက်ခင်
တို့အရင်
သေနတ်ဖောက်မှဖြစ်မယ်။
ငါတော့
ဒီအရူးတွေကိုစိတ်ကုန်လှပြီ။ ။

အောင်ဝေး
(၄၊ ၁၈၊ ၂၀၂၄)
• Jennifer Lopez@Jlo ဂျေလို

Publisher
Thakhin Kai Bwor
thakhin@gmail.com
(951) 842 5446

Editor in Chief
GyiSoe
editor@MyanmarGazette.net
(213) 422 2307

Editors
Saung Oo Pan
editor1@MyanmarGazette.net
Nyo Khet Kyaw
Min Let, Rae Wady, Swe Swe

Design Director
Kai
kai@MyanmarGazette.net

Advertising Director
Swe Swe
(626) 506 9608
Ads@MyanmarGazette.net

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

Contributing Writers
Maung Moe Nyo, KZ
Black Chaw, Thint Aye Yeik
TainMae, Myo Kyaw Myint

Myanmar Branch
Rangoon Gazette

Main Office:
7223 Baird Ave. #105
Reseda CA 91335
(747) 777 6313

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

Myanmar Gazette (M.G) Newspaper reserves the right to refuse to publish, in its sole and absolute discretion, any advertising and material submitted for publication by client. Submission of an advertisement or advertorial to an M.G sales representative does not constitute a commitment by M.G to publish a Client's Material. M.G has the portion to correctly classify any Client's Material and to delete objectionable words or phrases.

Client represents and warrants that a Client's Material does not and will not contain any language or material which is libelous, slanderous, or defamatory or invades any rights of privacy or publicity; does not and will not violate or infringe upon, or give rise to any adverse claim with respect with any common law or other right whatsoever (including without limitation, any copyright, trademark, service mark or contract right) of any person or entity, or violate any other applicable law ; and is not the subject of any litigation or claim that might give rise to any litigation.

Publication of a Client's Material does not constitute an agreement to continue publication.

Client agrees and covenants to indemnify M.G and its officers against any and all loss, liability, damage, expenses, cost, charges, claims, actions, causes of action, recoveries, judgments, penalties, including outside attorneys' fees (Individually and collectively "Claims") which M.G may suffer by reason of (1) Client's breach of any of the representations, warranties and agreements herein or (2) any Claims by any third party relating in any way to Client's Material.

M.G will not be liable for failure to publish any Client's Material as requested or for more than one incorrect insertion of a Client's Material. In the event of an error, or omission in printing or publication of a Client's Material, M.G shall be limited to an adjustment for the space occupied by the error, with maximum liability being cancellation of the cost of the first incorrect advertisement or republication of the correct advertisement.Under no circumstances shall Myanmar Gazette Newspaper be liable for consequential damages of any kind.

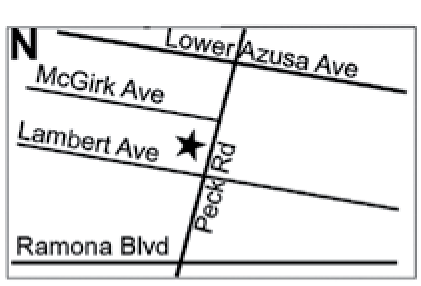
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

All articles published in this paper represent the opinions of the authors and do not necessarily reflect the opinions of the editors. We are happy to receive your comments and suggestions concerning the Newspaper. Letters must contain complete name and return address. The materials, however, are subject to editing and revisions.

We provide an astounding wealth of information to our Community

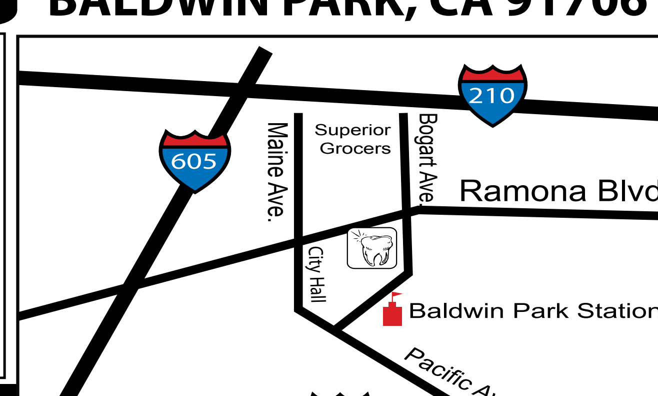
ဤသတင်းစာတွင်ပါဝင်သောကြော်ငြာများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ(Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။

ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း
Matthew K M Kaw, MD
Internal Medicine & Family Physician
Tran Vo, PA-C
Family Practice Physician Assistant
Monday to Friday - 8:30am - 4:30pm
Saturday - 9:00am - 12:30pm
4355 Peck Road
EL Monte, CA 91732
Tel: (626) 575- 4511
Fax: (626) 575- 4512



WIN DENTAL
Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry
Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通 曉 國 台 緬 英 語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795

Oral Health For a Healthy Life
San Jose
YANGON DENTAL GROUP
Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available
Dr. Aung Myo Thant D.D.S
14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706
Dental Tourism
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅% အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅%အထူးလျှော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊
◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသွား/အထူးကုများ Dental Specialists များနှင့် US ၌ဖြစ်စေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်စေ ထိရောက်သောကုသမှု Proper Referral အားကူညီဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်၊
Open:
Mon-Thurs 9am to 6pm
Fri - Closed
Sat-Sun 10am to 3pm
(By Appointment Only)
Students
Senior Citizens
25% OFF
(626) 337 4700



ယခုလကာတွန်း

https://www.facebook.com/Foods

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste

✓ အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် Room temperature တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။
✓ Freezer ထဲတွင် ၃လ မှ ၆လ ထိ မူလ အရသာမပျက်ပဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။
✓ တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
✓ US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ သက်သာသော စျေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

☎ 650 515 5130, 650 515 5215
https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

နားပါးတဲ့ကောင်းဘွိုင်

လမ်းဘေးမှာလှဲပြီး မြေပြင်ကို သူ့ နားရွက်နဲ့ကပ်ထားတဲ့ ကောင်းဘွိုင် တစ်ယောက်ကို အရိုဖိုးနားမှာအားလပ် ရက်ခရီးထွက်နေကြတဲ့ ဗြိတိသျှခရီးသွား တစ်အုပ်က မြင်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်နေတာလဲ လို့ သူတို့ကမေးကြ တယ်။

မြင်းနှစ်ကောင် တစ်ကောင်ကမီးခိုး ရောင်၊ တစ်ကောင်ကအုန်းခွံရောင်၊ လူ နှစ်ယောက်ပါတဲ့လှည်းတစ်စီးကိုဆွဲ လာတယ်။ လူတစ်ယောက်ကအနီရောင်ရှပ်ကိုဝတ်ထားတယ်။ကျန်တစ်ယောက်ကအနက် ရောင်ရှပ်ကိုဝတ်ထားတယ်။ သူတို့အရှေ့ စူးစူးကိုဦးတည်သွားနေကြတယ် လို့ ကောင်းဘွိုင်ကပြောတယ်။

" ဝေါင်း ..မြေကြီးနားကပ်ပြီးနားထောင်ရုံ နဲ့ ခင်ဗျား ဒါတွေအားလုံး ပြောနိုင်တာလား...."

ခရီးသွားထဲကတစ်ယောက်က မေးလိုက်တယ်။ ကောင်းဘွိုင်ပြန်ဖြေလိုက်တာက

"မဟုတ်ဘူး....သူတို့ငါ့ကိုတိုက်ပြီးနင်း သွားကြတာပါ" ....တဲ့။ ။

မြွေမြွေချင်းခြေမြင်

ဂျက်ဖ်နဲ့ဆူဆန်တို့ရဲ့ လူချင်းမတွေ့ဖူးတဲ့ ဘလိုင်းဒိတ်ဟာ စကတည်းက မကောင်းဘူး။ လိုရင်းပြောရရင် သူတို့တစ်ယောက် ကိုတစ်ယောက် မကြိုက်ကြဘူး။ ဒိတ်လုပ်ထားတာကို ရှောင်ထွက်ဖို့ သူ့အ ကြံက..ဒိတ်လုပ်နေတုံး သူ့ဆီဖုန်းဆက်ဖို့ သူ့သူငယ်ချင်းကိုမှာထားတယ်။ဆင်ခြေ ပေးနိုင်အောင်ပေါ့။ ဆူဆန်နဲ့တွေ့တုံး သူ့သူငယ်ချင်းဆီက ဖုန်းလာတယ်။ ဂျက်ဖ်က ထိတ်လန့်သွား တဲ့ပုံစံ ဟန်ဆောင်ပြီး

"ငါသွားရတော့မယ်.. ငါ့အဒေါ်ဆုံးသွားပြီ တဲ့"....လို့ပြောလိုက်တယ်။ ဆူဆန်က ချက်ခြင်းပဲ ပြန်ပြောလိုက်တာက

"ဘုရားမတာပဲ...ရှင့်အဒေါ်မဆုံးရင် ကျမ အဒေါ်ဆုံးမှာ" တဲ့လေ။ ။

လူ့စိတ်

လူတစ်ယောက် ပါကင်လော့မှာ ကားရပ် ဖို့ နေရာတစ်နေရာကို ကားမောင်းရင်း အသဲအသန် ကြိုးစားရှာဖွေနေတယ်။ ၄၅မိနစ်ကြာ စိတ်မောလူမောဖြစ်ပြီးတဲ့ နောက် သူဆုတောင်းတယ်။

"ဘုရားသခင်... ဒီထက်ကြာကြာ ကျနော် မရှာနိုင်တော့ဘူး။ဒီပါကင်လော့မှာ ကျနော့်အတွက် ဘုရားသခင်က တစ်နေရာ ဖွင့်ပေးထားရင် ကျနော် လောင်းကစားနဲ့ အရက်သောက်တာတွေ စွန့်လွှတ်ပါ့မယ်" လို့ကျိန်တွယ်ပြောပါတယ်။

"ပြီးတော့ တနင်္ဂနွေတိုင်း ဘုရားကျောင်းတက်ပါ မယ်။ "

ရုတ်တရက် မိုးတိမ်တွေရွှေ့ရှားသွားပြီး နေရောင်က ပါကင်လော့ကလွတ်နေတဲ့ နေရာအပေါ်ကျရောက်လာတယ်။ တုံ့ဆိုင်းမနေတော့ပဲ အဲဒီလူပြောလိုက် တာက..

"မပူပါနဲ့.. ကိစ္စမရှိတော့ဘူး...တစ်နေရာ တွေ့ပါပြီ" တဲ့။ ။

ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ပါ

အီလက်ထရောနစ်မန်နေဂျာတစ်ယောက် အနေနဲ့ နံပါတ်669တပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ပို့ပေးဖို့ စက်ရုံကို ကျနော်မှာလိုက်တယ်။ ပစ္စည်းရောက် လာတဲ့အခါ နံပါတ်699 ဖြစ်နေတာ တွေ့ ရတယ်။ စာတစ်စောင်ကို စိတ်ဆိုးဆိုးနဲ့ အမြန်ရေးပြီး ပစ္စည်းနဲ့အတူပြန်ပို့လိုက် တယ်။ အစားထိုးပစ္စည်းရောက်လာပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ မူလပစ္စည်းသာဖြစ်ပြီး စာတိုလေး တစ်ခုတွဲလျက် ပါလာတယ်။

"ကဒ်ဘူးကို ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ပါ"တဲ့။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Apr 25 ။ ရခိုင်ပြည်နယ် မောင်တောမြို့အတွင်းက ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)ရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံကို ထွက်ပြေးသွားတဲ့ စစ်ကောင်စီ တပ်ဖွဲ့ဝင် ၂၈၈ ဦးကို စစ်ကောင်စီထံ ပြန်လည်လွှဲပြောင်းပေးလိုက်ကြောင်း ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အခြေစိုက် သတင်းတွေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

မြန်မာပြည် ဒေသအနှံ့မှာ ဧပြီလ နောက်ဆုံးအပတ်ထဲ နေ့အပူချိန်တွေ မြင့်တက်ပြီး အပူဒဏ်ကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားနေကြရကာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ မူးလဲတာ၊ ကလေးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ယားယံတာတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

Apr 23 ။ သုံးလကျော်အတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ ဖမ်းဆီးခံရပြီးနောက် ရက်စက်စွာ သတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရတဲ့ အရပ်သား ၉၀ ဝန်းကျင်အထိ ရှိလာပါတယ်။ ဒီစာရင်းမှာ စစ်ကိုင်းတိုင်းက တိုက်ပွဲအတွင်းနဲ့ လက်နက်ကြီး၊ လေကြောင်း တိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် သေဆုံးခဲ့တဲ့ အရပ်သားအရေအတွက် မပါဝင်သေးပါဘူး။

စစ်ကောင်စီက ရခိုင်ပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ ရိုဟင်ဂျာတွေကို အတင်းအဓမ္မ စစ်သားစုဆောင်းကာ လက်နက်ကိုင်ခိုင်းပြီး လူမျိုးရေးပဋိပက္ခဖြစ်အောင် ဖန်တီးနေတာတွေကို သတိထားဖို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ပြောထားပါတယ်။ လူထုအကြား လူမျိုးရေးပဋိပက္ခအရှိန်မြင့်လာအောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)ကို ရိုဟင်ဂျာလူမျိုးစုတွေက ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြပွဲတွေ စစ်ကောင်စီက ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ လုပ်ဆောင်နေတယ်လို့လည်း ပြောထားပါတယ်။

Apr 22 ။ NLD အစိုးရလက်ထက်က ခန့်အပ်ထားတဲ့ ဒုတိယသမ္မတ ဦးဟင်နရီ ဗန်ထီးယူကို ကျန်းမာရေးကြောင့် အနားယူခိုင်းလိုက်ပြီလို့ စစ်ကောင်စီက ကြေညာပါတယ်။

နေရာပြောင်းရွှေ့ထားတယ်လို့ သတင်းတွေ အမျိုးမျိုးထွက်နေပေမဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အတွက် ထောင်ဝင်စာကို နေပြည်တော်အချုပ်ထောင်မှာပဲ ဒီနေ့ လက်ခံလိုက်တယ်လို့ အကျဉ်းထောင်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကနေ သိရပါတယ်။

Apr 21 ။ စစ်မှုမထမ်းမနေရ ဥပဒေကြောင့် ကရင်ပြည်နယ်၊ ဘုရားသုံးဆူမြို့နယ်၊ ကြာအင်းဆိပ်ကြီးနယ်နဲ့ မွန်ပြည်နယ် ရေးမြို့နယ်တွေမှာ လူငယ် ရာပေါင်းများစွာ ရောက်ရှိခိုလှုံမှု များပြားနေပြီး သူတို့အတွက် နေထိုင်စားသောက်ရေး အကူအညီတွေ လိုအပ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေထံက သိရပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ မြန်မာပြည်ရဲ့လူ့အခွင့်အရေး အခြေအနေဟာ ပိုပိုဆိုးလာနေတယ်လို့ အမေရိကန်အစိုးရက ထုတ်ပြန်တဲ့ ၂၀၂၃ ခုနှစ် လူ့အခွင့်အရေးအစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

Apr 20 ။ စစ်ကောင်စီက တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်တွေနဲ့ဖြစ်တဲ့ တိုက်ပွဲတွေမှာ တန်ပြန်စစ်ဆင်ရေးအတွက် ဒရုန်းတပ်ဖွဲ့ကို စတင်အသုံးပြုလာကြောင်း စစ်ဘက်နဲ့ နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။ ရုရှားဆီက ဒရုန်းနည်းပညာအကူအညီ တောင်းပြီးနောက် ချိုင်းနားထံမှ CH-4UAV မောင်းသူမဲ့လေယာဉ်(ဒရုန်း)တွေကို ဝယ်ယူ တန်ပြန်ထိုးစစ်ဆင်လာတာလို့ သိရပါတယ်။

မိခင်ဖြစ်တဲ့ နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို စစ်ကောင်စီက လူသားတံတိုင်းအဖြစ် အသုံးချနေတယ်လို့ သားဖြစ်သူ ကင်မ်အဲရစ်က ဝေဖန်ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Apr 19 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်ပွားနေတာဟာ အရပ်သားပြည်သူတွေရဲ့ လုံခြုံရေးအတွက် စိုးရိမ်စရာဖြစ်နေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီး ဖော်လ်ကာ တာ့က် (Volker Turk)က ပြောလိုက်ပါတယ်။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် နိုဝင်ဘာကစပြီး စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ ရက္ခိုင့်တပ်တော် AA ကြား တကျော့ပြန် တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်လာခဲ့ပြီးနောက် မြို့နယ် ၁၇ မြို့နယ်ထဲက ၁၅ ခုမှာ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် ရာနဲ့ချီ ထိခိုက်သေဆုံးခဲ့ရသလို ပြည်သူ သုံးသိန်းကျော် အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးနေကြရပါတယ်။

အကြမ်းမဖက် အာဏာဖီဆန်ရေးလှုပ်ရှားမှု(CDM) ပါဝင်တဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို နိုင်ငံကူးလက်မှတ် မထုတ်ပေးဖို့နဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်လာလုပ်ရင်လည်း ဖမ်းဆီးထားဖို့ စစ်ကောင်စီက လျှို့ဝှက်ညွှန်ကြားထားကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဆရာ၊ ဆရာမများအဖွဲ့ချုပ် တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

Apr 18 ။ စစ်ကောင်စီရဲ့လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်နဲ့ လွတ်မြောက်လာသူတွေထဲမှာ စာရင်းအရ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၁၀၁ ဦးသာပါဝင်ပြီး ၄ ٪ သာ ရှိတယ်လို့ မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကွန်ရက်(PPNM)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက အတင်းအကျပ်စစ်သားစုဆောင်းနေတာကြောင့် လူငယ်တွေ ပုန်းရှောင်နေရတာ၊ ပြည်ပနိုင်ငံတွေဆီ ထွက်ပြေးနေရပြီး အနာဂတ်မဲ့တဲ့ အခြေအနေဆိုးတရပ်နဲ့ ကြုံတွေ့နေရကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ စီးပွားရေးနဲ့ လူမှုရေးကောင်စီရဲ့ "၂၀၂၄ ခုနှစ် လူငယ်ဖိုရမ်" မှာ (NUG)ရဲ့ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာအမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းက ပြောပါတယ်။

Apr 17 ။ အာဏာသိမ်းပြီးချိန်ကတည်းက ၃ နှစ်ကျော် စစ်တပ်ရဲ့ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံထားရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ သမ္မတ ဦးဝင်းမြင့်တို့ကို ဒီနေ့မှာပဲ အကျဉ်းထောင်ထဲက ခေါ်ထုတ်သွားခဲ့ပြီး နေအိမ်အကျဉ်းထောင်အနေနဲ့ ပြောင်းရွှေ့လိုက်ကြောင်း စစ်အုပ်စုဘက်က ကြေညာပါတယ်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ သူ့ရဲ့ အကျဉ်းကျခံနေရတဲ့ကာလတွေ အတွင်းမှာ သွားကိုက်ဝေဒနာ ခံစားနေရပြီး မသက်မသာ ဖြစ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

မြန်မာပြည်တဝန်း အကျဉ်းထောင်အသီးသီးမှာ အကျဉ်းကျခံနေရတဲ့ အကျဉ်းသား၊ အကျဉ်းသူ စုစုပေါင်း ၃၃၀၃ ယောက်ကို ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပေးလိုက်ကြောင်း စစ်ကောင်စီက ကြေညာပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းမှု စတင်ချိန်ကနေ ဧပြီ ၁၂၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အထိ ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရသူ စုစုပေါင်း ၂၆၅၂၄ ဦးရှိပြီး ဒီအထဲက ၂၀၃၅၁ ဦးမှာ ထိန်းသိမ်းခံနေရဆဲဖြစ်ကာ ထိန်းသိမ်းခံနေရသူတွေအနက် ၈၉၄၀ ဦးမှာ ထောင်ဒဏ်ချမှတ်ခံထားရကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP)က ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Apr 16 ။ ကချင်လွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော်(KIA)က တလကျော်ကြာ တိုက်ပွဲကာလအတွင်း KIA ဌာနချုပ်ရှိရာ လိုင်ဇာအနီးတဝိုက်မှာ ဆယ်စုနှစ်ချီကြာ စစ်ကောင်စီ တပ်စွဲထားတဲ့ ဘွမ်ရယ်၊ ခယာအပြင် အရင် KIO ဌာနချုပ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ နာဖော့ တပ်စခန်းကို သိမ်းယူထားပါတယ်။ ချိုင်းနား-မြန်မာနယ်စပ် ကုန်သွယ်ရေး မြို့ဖြစ်ပြီး စီးပွားရေးအရ အရေးပါတဲ့ လွယ်ဂျယ်မြို့ကိုလည်း ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ဖွဲ့စည်းပြီး ၃နှစ်အတွင်း နိုင်ငံတကာနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်ခဲ့တာကြောင့် ကမ္ဘာမှာ အရေးကြီးကိစ္စတွေရှိပေမယ့် မြန်မာ့အရေးဟာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးတွေရဲ့ နိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒမှာ ဦးစားပေးအဆင့် ရှိနေဆဲပဲလို့ NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်က ပြောပါတယ်။ ၂၀၂၄ ဟာ ပန်းတိုင်ရဲ့ အနီးကပ်ဆုံးကို ရောက်မယ့်နှစ်လို့ ယုံကြည်ကြောင်းလည်း ပြောပါတယ်။

Apr 15 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ကလေးမြို့နယ်မြောက်ပိုင်းက ကျေးရွာငါးရွာကို ဧပြီလ ဒုတိယအပတ်ကစပြီး စစ်ကောင်စီတပ်က စစ်ကြောင်းထိုး မီးရှို့ခဲ့တာကြောင့် ၂ ပတ်အတွင်း နေအိမ်ပေါင်း ၇၀၀ ကျော် မီးလောင်ပျက်စီးခဲ့ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ရိုးရာသင်္ကြန်ဟာ အခုနှစ်မှာတော့ စစ်ပွဲတွေကြောင့် မကျင်းပနိုင်ဘဲ တိတ်ဆိတ်ခြောက်ကပ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ လူစုလူဝေးလုပ်တဲ့နေရာတွေကို လေယာဉ်နဲ့ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်တာ၊ လက်နက်ကြီးတွေနဲ့ ပစ်ခတ်တာတွေကြောင့် ရခိုင်မှာ လူစုလူဝေးနဲ့ သင်္ကြန်ပွဲမကျင်းပဖို့ ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)ကလည်း သတိပေးထားပါတယ်။

Apr 14 ။ ကလေး၊ ကနီ၊ မင်းကင်း၊ တန့်ဆည်၊ ကောလင်း၊ ပင်လည်ဘူး၊ ထီးချိုင့် စတဲ့မြို့နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်တွေနဲ့ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်တွေ တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်ခဲ့ပြီး စစ်ကိုင်းတိုင်းမှာ စစ်ကောင်စီ ပထမဆုံးလက်လွှတ်ခဲ့ရတဲ့ ကောလင်းမြို့ကို မနေ့က စစ်ကောင်စီဟာ အင်အားအလုံးအရင်းနဲ့ ပြန်လည် တိုက်ခိုက်သိမ်းယူခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၃နှစ်ကျော်အတွင်း နိုင်ငံတဝန်းမှာ နေအိမ် ရှစ်သောင်းကျော် (၈၃,၇၄၆) မီးရှို့ဖျက်ဆီးခံခဲ့ရကြောင်း စာရင်းပြုစုနေတဲ့ Data For Myanmar အဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

စစ်ခေါင်းဆောင်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင် ပြင်ဦးလွင်မှာ သင်္ကြန်ရေကစားဖို့ရောက်နေတဲ့ အချိန်မှာပဲ ပြင်ဦးလွင်အခြေစိုက် စစ်တက္ကသိုလ်(DSA)နဲ့ တပ်မတော်နည်းပညာတက္ကသိုလ်(DSTA)နားတဝိုက်ကို ဒီနေ့ညပိုင်းမှာ ရှေ့တိုက်ဒုံးတွေနဲ့ ပစ်ခတ်သံတွေကြားနေရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Apr 13 ။ အာဏာသိမ်း ၃နှစ်တာကာလအတွင်း ချင်းအမျိုးသားကာကွယ်ရေး(CNO/CNDF)တပ်ဖွဲ့ဝင် ၄၈ ယောက် သေဆုံးခဲ့ပြီး တိုက်ပွဲပေါင်း ၁၇၀ ကျော် ဖော်ဆောင်ခဲ့ကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ CNDF ဟာ ချင်းအမျိုးသားအဖွဲ့ချုပ် (CNO) ရဲ့ လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး စစ်အာဏာရှင်ကို လက်နက်ကိုင် တိုက်ပွဲဝင်ဖို့ ၂၀၂၁ ဧပြီလမှာ ဖွဲ့စည်းခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဟာ ကရင်ပြည်နယ် မြဝတီမြို့အပါအဝင် နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်း ၆ခုကို လက်လွှတ်လိုက်ရပြီးနောက် နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးတန်ဖိုး စုစုပေါင်းရဲ့ ၆၀ ٪ နီးပါး ဆုံးရှုံးသွားကြောင်း (ISP-Myanmar)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း မူဆယ်နဲ့ ချင်းရွှေဟော် နယ်စပ်ဂိတ်တွေကို မြောက်ပိုင်း မဟာမိတ်သုံးဖွဲ့က ထိန်းချုပ်ထားပြီး ကချင်ပြည်နယ်က လွယ်ဂျယ်နယ်စပ်ဂိတ်ကို ကချင်လွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော်(KIA)နဲ့ ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့တွေက ထိန်းချုပ်ထားတာပါ။

Apr 12 ။ အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ဘာသာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေလုပ်ဖို့ ဘာသာပေါင်းစုံအဖွဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေကို မြေနေရာတွေ ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ ဘာသာပေါင်းစုံအဖွဲ့တွေကို စစ်ခေါင်းဆောင်က နေပြည်တော်မှာ အခမ်းအနားကျင်းပပြီး ခေါ်ယူတွေ့ဆုံခဲ့တာပါ။

မြန်မာ-ထိုင်း နယ်စပ် မြဝတီမြို့မှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး KNU/ PDF ပူးပေါင်းတပ်တွေကြား တိုက်ပွဲပြင်းထန်နေပေမယ့် ချိုင်းနားနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသားတွေ ဦးစီးတဲ့ အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေကတော့ ပုံမှန်လည်ပတ်နေဆဲပဲလို့ ဒေသခံတွေနဲ့ ကိုယ်တိုင်အလုပ်လုပ်နေသူတွေက ပြောပါတယ်။

Apr 11 ။ UNDP ရဲ့ အစီရင်ခံစာအရ စစ်အာဏာသိမ်းလိုက်တဲ့ ၃နှစ်အတွင်း နိုင်ငံအနှံ့ မလုံခြုံမှု၊ စစ်ရေးပဋိပက္ခနဲ့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေကြောင့် စီးပွားရေး အကျပ်အတည်း ကြုံနေရပြီး၊ လူလတ်တန်းစား ပမာဏ ၅၀ ٪ ထိ ကျဆင်းသွားကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ ၁လတာအတွင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က လူသားချင်း စာနာမှုအကူအညီအနေနဲ့ ငွေကျပ် ၄၀၆ သန်းကျော် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခဲ့ပြီး အဲဒီထဲမှာ နေရပ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်သူ/စစ်ဘေးရှောင်ပြည်သူ ၁၅၄,၂၀၀ ယောက်အတွက် အရေးပေါ်စားနပ်ရိက္ခာအတွက် ငွေကျပ်သန်း ၂၉၀ ကျော် ထောက်ပံ့နိုင်ခဲ့တယ်လို့ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Apr 10 ။ ဧရာဝတီတိုင်းက အပန်းဖြေကမ်းခြေတွေမှာ ပြည်ပခရီးသွား ဧည့်သည်တွေ လာရောက်မှု မရှိသလောက် ဖြစ်နေလို့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းတွေ ထိခိုက်နေကြောင်း ဧရာဝတီတိုင်း ခရီးသွားလုပ်ငန်းရှင်တွေဆီက သိရပါတယ်။ ဧရာဝတီတိုင်းထဲက ပင်လယ် အပန်းဖြေကမ်းခြေတွေဖြစ်တဲ့ ရွှေသောင်ယံ၊ ချောင်းသာ၊ ငွေဆောင်၊ ငွေတောင် စတဲ့ ကမ်းခြေတွေကို ပြည်ပခရီးသွားဧည့်သည်တွေလည်း လည်ပတ်မှု ကျဆင်းနေပါတယ်။

To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း နိုင်ငံတဝန်းမှာ နေ့အပူချိန်တွေမြင့်တက်နေပြီး ရန်ကုန်မြို့မှာတော့ အပူရှိန်ကြောင့် ရုတ်တရက်သေဆုံးတာ၊ မူးလဲပြီးဆေးရုံကို အရေးပေါ်ပို့ဆောင်ရတာတွေ ခပ်စိပ်စိပ်ဖြစ်လာနေကြောင်း လူမှုကူညီရေးအသင်းအဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။ နိုင်ငံတဝန်း ဧပြီနဲ့ မေလအတွင်း အပူချိန်အမြင့်မားဆုံး ခံစားရနိုင်ဖွယ်ရှိပြီး စစ်ကိုင်း၊ မန္တလေးနဲ့ မကွေးတိုင်းတွေမှာ အမြင့်ဆုံးအပူရှိန် ရှိနေကြောင်း စစ်ကောင်စီ မိုးလေဝသနဲ့ ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနက သတိပေးထားပါတယ်။

Apr 09 ။ ၁၉၈၂ နိုင်ငံသားဥပဒေကို ဖျက်သိမ်းရမဲ့ ဥပဒေဖြစ်ကြောင်း ဒုတိယအကြိမ် ပြည်သူ့ညီလာခံကနေ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအတိုင်ပင်ခံကောင်စီ (NUCC)က ဒီနေ့ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရန်ကုန်သင်္ကြန်အတွက် စစ်ကောင်စီက စစ်တပ်၊ ရဲတပ်ဖွဲ့နဲ့ ပြည်သူ့စစ်တွေကို စုပေါင်းပြီး ပြည်သူ့လုံခြုံရေးအဖွဲ့ဖွဲ့ကာ မဏ္ဍပ်တွေကို စောင့်ကြည့်ဖို့ တာဝန်ပေးထားကြောင်း သိရပါတယ်။

Apr 08 ။ မွန်ပြည်နယ်၊ မော်လမြိုင်မှာရှိတဲ့ စစ်ကောင်စီတပ် အရှေ့တောင်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် တပ်ဝင်းအတွင်းမှာ စစ်ကောင်စီ ဒုခေါင်းဆောင် ဒုဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစိုးဝင်းနဲ့အဖွဲ့ အစည်းအဝေးထိုင်နေချိန် ဒီနေ့မှာ ဒရုန်းနဲ့တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေနဲ့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

အာဏာသိမ်းခဲ့တဲ့ စစ်ကောင်စီဟာ အားနည်းလာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် မြန်မာပြည်နဲ့ ဆွေးနွေးမှုတွေစတင်ဖို့ အချိန်ကောင်းဖြစ်တယ်လို့ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် ဆေထာထဝီးဆင်က ပြောပါတယ်။ စစ်မျက်နှာမျိုးစုံက တော်လှန်ပုန်ကန်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပြီး NUG အစိုးရ ကျောထောက်နောက်ခံပြုထားတဲ့ စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေး အုပ်စုတွေဟာ စစ်တပ်စခန်းနဲ့ မြို့ရွာအများအပြားကို သိမ်းပိုက်နေပြီလည်း ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

Apr 07 ။ စစ်မှုထမ်းဖို့အတွက် စစ်ကောင်စီက သူတို့လက်လှမ်းမီတဲ့ မြို့တွေကနေ စုဆောင်းထားတဲ့ လူငယ်အရေအတွက်ဟာ ၂ လအတွင်း စုစုပေါင်း ၅၀၀၀ ဝန်းကျင်ရှိနေပြီလို့ ဗမာ့ရေးရာနဲ့ ပဋိပက္ခလေ့လာရေးအဖွဲ့ BACS က ပြောပါတယ်။ စစ်ကောင်စီအနေနဲ့ ဆင့်ခေါ်စာနဲ့ စစ်မှုထမ်းဖို့ ဆင့်ခေါ်တာတွေရှိသလို အတင်းအဓမ္မ ဖမ်းဆီးမှုတွေလည်း ရှိနေတာကြောင့် လူငယ်တွေအတွက် စိုးရိမ်မှု တနေ့တခြားပိုကြီးလာနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းက ပဋိပက္ခဒဏ် ကြုံတွေ့နေကြရသူတွေထဲက လူပေါင်း နှစ်သောင်းခန့်ကို မတ်လ ၁၉ ရက်ကနေ ယနေ့ထိ ပြင်းထန်လာတဲ့တိုက်ပွဲတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ရေးပြတ်တောက်မှုတွေကြားက ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ်(WFP)က အရေးပေါ် စားနပ်ရိက္ခာတွေ ဖြန့်ဝေနိုင်ခဲ့ကြောင်း မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂရုံးက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Apr 06 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ပြီးခဲ့တဲ့ မတ်လအတွင်း စစ်မှုထမ်းကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခဲ့သူ ၅ ဦးထက်မနည်း ရှိခဲ့တယ်လို့ သတင်းမှတ်တမ်းတွေနဲ့ ဒေသခံတွေထံက သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဧရာဝတီတိုင်းမှာ စစ်မှုထမ်းဖို့ မဲပေါက်သူတွေ ထွက်ပြေးရင် မိသားစုကို အရေးယူမယ်ဆိုပြီး စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွေက ခြိမ်းခြောက်နေတာကြောင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်နေရကြောင်း ဒေသခံလူငယ်တွေက ပြောပါတယ်။

၂၀၂၄ ခုနှစ် ပထမသုံးလအတွင်း အကျဉ်းထောင်တွေနဲ့ ထောင်ပြင်ပတွေမှာ သတ်ဖြတ်ခံရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ခြောက်ဦးအထိ ရှိလာပြီလို့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကွန်ရက်(PPNM)က ပြောပါတယ်။ PPNM စာရင်းတွေအရ ၂၀၂၃ ဇန်နဝါရီလကနေ ဒီဇင်ဘာထိ အကျဉ်းထောင်အတွင်းနဲ့ ထောင်ပြင်ပတို့မှာ သတ်ဖြတ်ခံရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားစုစုပေါင်း(၁၈)ဦး ရှိခဲ့ပါတယ်။

Apr 05 ။ ၂၀၂၄ မှာ မြန်မာပြည်တဝန်း အတိဒုက္ခရောက်နေသူတွေအတွက် အရေးပေါ် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီပေးဖို့ ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ၉၉၀ ကျော် တောင်းဆိုထားတဲ့ထဲက ၄ ％ သာ အကူအညီရသေးပြီး ဆိုင်ကလုံးမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်နိုင်တဲ့ အချိန်မတိုင်ခင် လူပေါင်း ၅ သန်း ၃ သိန်းအတွက် အရေးပေါ် အကူအညီတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့လိုကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင် ညှိနှိုင်းရေးမှူးရုံး UNOCHA က အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ချိုင်းနားသံအမတ်ကြီး Mr. Chen Hai ဟာ အာဏာရှင်ဟောင်း ဦးသန်းရွှေ အပါဝင် မြန်မာ့ထိပ်တန်း ခေါင်းဆောင်ဟောင်းတချို့ကို သွားရောက်တွေ့ဆုံခဲ့ကြောင်း မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ချိုင်းနားသံရုံးရဲ့ We Chat စာမျက်နှာကနေ ဒီနေ့ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒုတိယ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးဟောင်း မောင်အေးနဲ့ သမ္မတဟောင်း ဦးသိန်းစိန်တို့ကိုလည်း တွေ့ဆုံခဲ့တာပါ။

Apr 04 ။ မြန်မာစစ်ကောင်စီရဲ့ စစ်ရုံးချုပ်(ကက-ကြည်း) တည်ရှိတဲ့ နေပြည်တော်နဲ့ အေလာ လေတပ်ကို ဒရုန်းတွေနဲ့ တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း ဒီနေ့ ရက်စွဲနဲ့ NUG အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ် PDF အထူးတပ်ဖွဲ့တွေနဲ့ ရှာထူးဝေါ် နည်းပညာတပ်ဖွဲ့ Kloud Drone တပ်ခွဲက စစ်ရုံးချုပ်ကို တိုက်ခိုက်တာ ဖြစ်ပြီး PDF အထူးတပ်ဖွဲ့တွေနဲ့ ရှာထူးဝေါ် နည်းပညာတပ်ဖွဲ့ Lethal Prop တပ်ခွဲက အေလာလေတပ်ကို တိုက်ခိုက်တာလို့ ကြေညာပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ မြေမြှုပ်မိုင်းနဲ့ ပေါက်ကွဲစေတတ်တဲ့ စစ်ကျန်လက်နက်ပစ္စည်းတွေကြောင့် ထိခိုက်သေဆုံးဒဏ်ရာရသူ သုံးဆနီးပါး တိုးလာပြီး ၂၀၂၃ အတွင်းမှာ ၁၀၅၂ ဦး ရှိလာပြီလို့ ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့(UNICEF)က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Apr 03 ။ အင်းစိန်ထောင်မှာဖမ်းဆီးခံခဲ့ရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၇ ဦးကို အပြင်ကိုခေါ်ထုတ်သွားချိန် ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစားတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းပြချက်နဲ့ ၂၀၂၃၊ ဖေဖော်ဝါရီလထဲမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က ပစ်သတ်ခဲ့တာကို ၁ နှစ်ကျော်မှသိရကြောင်း မိသားစုတွေနဲ့ နီးစပ်သူတွေနဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေကို ကူညီပေးနေသူတွေက ပြောပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မြောက်ဦး၊ မင်းပြားနဲ့ မြေပုံမြို့နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းတပတ်ကျော်အတွင်း လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အရပ်သား သေဆုံးသူ ၃၁ ဦးရှိခဲ့ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ ၆၀ ထက်မနည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။

Apr 02 ။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း ဆီဆိုင်၊ ပင်လောင်းနဲ့ ဟိုပုံးမြို့နယ်တွေအတွင်း ဇန်နဝါရီလ ၂၁ ရက်နေ့ကနေ မတ်လ ၃၀ ရက်နေ့အထိ တိုက်ပွဲတွေအတွင်း အရပ်သား ၅၅ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း ပအိုဝ်းလူငယ်အစည်းအရုံး(PYO)က ပြောပါတယ်။

US ကုမ္ပဏီကြီးတခုဖြစ်တဲ့ Schlumberger(ဆလမ်ဘာဂျေး) ကုမ္ပဏီဟာ စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ မြန်မာ့ရေနံနဲ့ သဘာဝဓာတ်ငွေ့လုပ်ငန်း(MOGE)ဆီကို ရေနံတူးဖော်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာတွေ ရောင်းချပေးနေတယ်လို့ Justice for Myanmar အဖွဲ့က ဒီကနေ့မှာ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Apr 01 ။ ရန်ကုန်မြို့မှာ ရာသီဥတုပူပြင်းလာသလို လျှပ်စစ်မီးပြတ်ချိန်တွေလည်း ပိုတိုးလာတာကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ ကလေးတွေ ဖျားနာတာတွေ များလာကြောင်း မြို့ခံတွေဆီက သိရပါတယ်။

ဒေါ်လာနဲ့ ရွှေဈေးကစားသူတွေကို အရေးယူမယ်လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ဗဟိုဘဏ်က မတ်လ ၃၀ ရက်နေ့မှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပေမယ့် ဒီနေ့ မနက်ပိုင်းအထိ ဈေးပြန်မကျသေးကြောင်း ဈေးကွက် လေ့လာစောင့်ကြည့်သူတွေက ပြောပါတယ်။ US ၁ဒေါ်လာကို မြန်မာကျပ်ငွေ ၃၈၅၀ ကနေ ၃၈၇၀ ဝန်းကျင်ရှိပြီး ရွှေဈေးကလည်း အခေါက်ရွှေ ၁ကျပ်သားကို ကျပ် ၄၅ သိန်းဝန်းကျင် ရှိနေပါတယ်။

Mar 31 ။ စစ်အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်ကျော်အတွင်း အပြစ်မဲ့ပြည်သူ အယောက် ၄,၈၀၀ ကို သတ်ဖြတ်ခဲ့ပြီး အဲဒီထဲက ၁၂ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်တဲ့ ၆၀၉ ယောက်က အသက်မပြည့်သေးတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(အေအေပီပီ)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ သေဆုံးသူတွေထဲမှာတော့ အမျိုးသမီးဦးရေ ၈၈၁ ယောက်နဲ့ ၁၈ ဒသမ ၄ ％၊ ဖမ်းဆီးပြီးနောက် သတ်ဖြတ်ခံရသူ ၁,၆၉၉ ယောက်နဲ့ ၃၅ ဒသမ ၄ ％ လောက်ထိ မြင့်တက်နေခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG)က ရောင်းချနေတဲ့ "အောင်လံလွှင့်ချီ နွေဦးထီ" ဖွင့်ပွဲကို ဒီနေ့ညပိုင်းမှာ ကျင်းပခဲ့ပြီး ဆုကြေးငွေကျပ်သန်း ၅၀၀ ဆု ၁ဆုအပါအဝင် ဆုပေါင်း ၂၀၀၀၀ ကျော် ချီးမြှင့်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 30 ။ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းမှု ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီလကနေ ၂၀၂၄ မတ်လကုန်အထိ ၃နှစ်ကျော်အတွင်း စစ်ကောင်စီရဲ့တိုက်လေယာဉ်၊ သယ်ပို့လေယာဉ်၊ ရဟတ်ယာဉ်တွေ ၁၂ စီးအထိ ပျက်ကျခဲ့ပြီး သေဆုံးခဲ့သူတွေထဲမှာ ဗိုလ်မှူးချုပ်အထိ ပါဝင်နေပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ ညောင်ရွှေမြို့နယ် အင်းလေးဒေသမှာ မျှော့ကို ဈေးကောင်းပေးပြီး ပွဲစားတွေက ဝယ်ယူနေတယ်လို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ မျှော့အရှင် တပိဿာ ၈၀,၀၀၀ ကျပ်နဲ့ ပွဲစားတွေက အိမ်အထိ အလုအယက် လာရောက် ဝယ်ယူနေပြီး ချိုင်းနားနိုင်ငံဆီကို အဓိကပို့ကာ တိုင်းရင်းဆေးကုသနည်းမှာ အသုံးပြုကြသလို သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါသမားများကို သွေးစုပ်ထုတ်တဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုကြောင်းလည်း ဒေသခံတွေဆီက သိရပါတယ်။

Mar 29 ။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေ စတင်အသက်သွင်းပြီးနောက်ပိုင်း မြန်မာပြည်က လူငယ်အများစုဟာ ပြည်ပနိုင်ငံတွေကို ရရာအလုပ်တွေနဲ့ ထွက်ခွာနေကြကြောင်း အလုပ်သမားအရေး လှုပ်ရှားသူတွေက ပြောပါတယ်။ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေဖြစ်တဲ့ ထိုင်း၊ ချိုင်းနားနဲ့ လာအိုနိုင်ငံတွေအပြင် စင်ကာပူ၊ ဗီယက်နမ်၊ မလေးရှားနဲ့ UAE နိုင်ငံ ဒူဘိုင်းမြို့တွေကို ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ ထွက်ခွာနေကြတာပါ။

ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် နေရပ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးရတဲ့ စစ်ဘေးဒုက္ခသည်တွေဟာ ထောက်ပံ့မှာတွေ လျော့နည်းလာပြီး သောက်သုံးရေးရှားပါးမှုဟာ စိုးရိမ်စရာဖြစ်လာကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး(UNOCHA)က ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Mar 28 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ခင်ဦးမြို့နယ်ရှိ မြန်မာကတ်သလစ်သာသနာပိုင် ဘုန်းတော်ကြီး ကာဒီနယ် ချားလ်မောင်ဘိုရဲ့ ဇာတိရွာဖြစ်တဲ့ မုံလှရွာက ပြည်သူလူထု နေအိမ်တွေအပါဝင် စာသင်ကျောင်းကို စစ်ကောင်စီတပ်က ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံမီးရှို့သွားကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ၂၀၂၂ နိုဝင်ဘာလတုန်းကလည်း စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ မီးရှို့မှုကြောင့် ပြည်သူနေအိမ် ၃၀၀ နီးပါး မီးလောင်ဆုံးရှုံးခဲ့ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မြောက်ဦး၊ မင်းပြားနဲ့ မြေပုံမြို့နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းတပတ်ကျော်အတွင်း လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အရပ်သား သေဆုံးသူ ၃၁ ဦးရှိခဲ့ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ ၆၀ ထက်မနည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ သာသနိက အဆောက်အဦ၊ စာသင်ကျောင်းနဲ့ အရပ်သားတွေရဲ့ နေအိမ် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုလည်း များစွာ ရှိခဲ့တယ်လို့ ဒေသခံတွေထံက သိရပါတယ်။

Mar 27 ။ ပထမအသုတ် လူဦးရေ ၅၀၀၀ စစ်မှုထမ်းရမယ့်စာရင်းမှာ အမျိုးသမီးတွေ မပါပေမဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ ပြင်ပသင်တန်းကျောင်းတွေကနေ အမျိုးသမီးတပ်သားသစ်တွေ စုဆောင်းနေကြောင်း တပ်နဲ့ နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

နိုင်ငံတဝန်းမှာ လက်နက်ကြီးနဲ့ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုတွေအပါအဝင် စစ်ကောင်စီတပ်ကြောင့် အခု မတ်လအတွင်း အမျိုးသမီး ၆၁ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း AAPP က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Mar 26 ။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်းမှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ ပအိုဝ်းအမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေး တပ်မတော်(PNLA) တို့အကြား တိုက်ပွဲ၂လအတွင်း ပအိုဝ်းဒေသမှာ အရပ်သား ၅၃ ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး ၆၈ ဦးလည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ ပအိုဝ်းလူငယ်အစည်းအရုံး(PYO)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရိုဟင်ဂျာအင်အားစုအားလုံးပါဝင်တဲ့ နိုင်ငံရေးအင်အားစုကြီးတရပ်ပေါ်လာလာဖို့နဲ့ ရိုဟင်ဂျာလူထုတွေရဲ့အသံကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြနိုင်မဲ့ ရိုဟင်ဂျာနိုင်ငံရေးအင်အားစု တရပ်ပေါ်ပေါက်လာရေး ဦးဆောင်လှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့(ယာယီ)ကို ဖွဲ့စည်းလိုက်ပါတယ်။

အရောင်ရင့် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Thailand welcomes 1.9 mln foreign tourists during Songkran festival
Apr 23 | https://tinyurl.com/yc5sxy7x

BANGKOK, April 23 (Xinhua) -- Thailand welcomed 1.92 million foreign tourist arrivals during the extended Songkran festival between April 1-21, a surge of 37.54 percent over a year earlier, giving a boost to the country's vital tourism industry, official data showed on Tuesday.

According to the Thai Ministry of Tourism and Sports, the Songkran festival generated 140.33 billion baht (3.78 billion U.S. dollars) in revenue over the 21-day celebration.

Iran's Khamenei praises 'success' of military after Israel attack
Apr 21 | https://tinyurl.com/ycx-8k79a

Tehran (AFP) – Iran's supreme leader Ayatollah Ali Khamenei praised the country's armed forces for their "success" in his first public comments since Tehran launched an unprecedented direct attack on Israel last week.

Voice of America Will Get a New Director
Apr 19 | https://tinyurl.com/2d-n5364u

Michael Abramowitz, a former Washington Post journalist who is currently the president of the non-profit Freedom House, is expected to start in the role this summer. Voice of America says it reaches more than 326 million people each week with news in 48 languages via digital, TV and radio outlets. It has a firewall designed to protect its editorial independence from U.S. governmental interference.

Bitcoin Halving Seen Mostly Priced In by JPMorgan, Deutsche Bank
Apr 18 | https://tinyurl.com/2djh-jf82

With just a day or so to go, JP-Morgan Chase & Co and Deutsche Bank AG say that the once-every-four-years Bitcoin software update called the "halving" that has long been touted as one of the keys to propping up the cryptocurrency's value is pretty much priced in.

Modi vows to turn India into global manufacturing hub as he seeks 3rd term in 2024 election
Apr 14 | https://tinyurl.com/bdz427fw

NEW DELHI (AP) — Indian Prime Minister Narendra Modi on Sunday vowed to boost social spending, develop infrastructure and make India into a global manufacturing hub as companies shift away from China, as he unveiled his Hindu nationalist party's election strategy.

Govt urges pulses importers from Myanmar to use Rupee-Kyat direct payment system
Apr 14 | https://tinyurl.com/24892vxa

The government on Saturday asked importers from Myanmar to use the Rupee-Kyat trade mechanism for faster imports of pulses such as tur and urad. The importers have been asked to utilise the Rupee-Kyat direct payment system using Special Rupee Vostro Account (SRVA) through Punjab National Bank (PNB), according to an official statement.

China's top legislator meets North Korea's Kim Jong Un on goodwill visit
Apr 13 | https://tinyurl.com/3w8n-tufu

BEIJING, April 13 (Reuters) - China's top legislator Zhao Leji met North Korean leader Kim Jong Un in Pyongyang on Saturday, expressing Beijing's willingness to work with its counterparts to deepen trust and boost cooperation, Chinese state media said.

Zhao, finishing a goodwill tour that began on Thursday, is the highest-ranking Chinese official to visit the North since 2018, when Li Zhanshu attended the 70th anniversary of the North's founding.

US, Japan, Philippines trilateral deal to change dynamic in South China Sea, Marcos says
Apr 12 | https://tinyurl.com/3w3356uc

WASHINGTON/MANILA, April 13 (Reuters) - A cooperation agreement by the Philippines, the United States and Japan will change the dynamic in the South China Sea and the region, Philippine President Ferdinand Marcos Jr. said on Friday, while seeking to assure China it was not a target.

"I think the trilateral agreement is extremely important," Marcos told a press conference in Washington a day after meeting President Joe Biden and Japanese Prime Minister Fumio Kishida in the nations' first trilateral summit.

Ukraine's Controversial New Plan to Enlist More Soldiers
Apr 11 | https://tinyurl.com/bdzxr-zha

Last week, President Volodymyr Zelenskyy also signed laws that lowered the conscription age from 27 to 25, among other measures. Zabolotna says she believes all new laws could together bring in around 50,000 more recruits.

China's Xi says nobody can stop 'family reunion' with Taiwan
Apr 10 | https://tinyurl.com/44vcs-5jn

BEIJING, April 10 (Reuters) - Chinese President Xi Jinping told former Taiwan President Ma Ying-jeou on Wednesday that outside inference could not stop the "family reunion" between the two sides of the Taiwan Strait, and that there are no issues that cannot be discussed.

Since the defeated Republic of China government fled to Taiwan in 1949 after losing a civil war to Mao Zedong's communists, no serving Taiwanese leader has visited China.

Swiss women win landmark climate case at Europe top human rights court
Apr 9 | https://tinyurl.com/3arcw-f2p

STRASBOURG, France, April 9 (Reuters) - Europe's top human rights court ruled on Tuesday that the Swiss government had violated the human rights of its citizens by failing to do enough to combat climate change, in a decision that will set a precedent for future climate lawsuits.

The European Court of Human Rights's ruling, in favour of the more than 2,000 Swiss women who brought the case, is expected to resonate in court decisions across Europe and beyond, and to embolden more communities to bring climate cases against governments.

Total solar eclipse: Where and when it was most visible
Apr 8 | https://tinyurl.com/bdn4c-bez

The total solar eclipse that swept across Mexico, the United States and Canada has completed its journey over continental North America.

Last to see the dramatic celestial spectacle were sky-gazers located along the Atlantic coast of Newfoundland, Canada, at 5:16 p.m. local time (3:46 p.m. ET).

New Jersey, New York City rocked by rare 4.8 magnitude earthquake and aftershocks
Apr 6 | https://tinyurl.com/3namy32e

A 4.8 magnitude earthquake rocked the Northeast Friday morning, in what New York Gov. Kathy Hochul called "one of the largest earthquakes on the East Coast in the last century."

Yellen says China's rapid buildout of its green energy industry 'distorts global prices'
Mar 27 | https://tinyurl.com/44n-syjct

WASHINGTON (AP) — Treasury Secretary Janet Yellen called out China's ramped-up production in solar energy, electric vehicles and lithium-ion batteries, calling it unfair competition that "distorts global prices" and "hurts American firms and workers, as well as firms and workers around the world."

More than 63,000 people dead or missing while migrating over last decade, IOM says
Mar 26 | https://tinyurl.com/yx-3u68xj

GENEVA, March 26 (Reuters) - At least 63,285 people have perished or disappeared on migration routes around the world between 2014 and 2023, with most deaths caused by drowning, the U.N. migration agency said on Tuesday.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Apr 25 ။ ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ပျက်စီးနေသော ဖူကူရှီးမား ဒိုင်အိချိနျူကလီးယား စွမ်းအင်စက်ရုံမှ နျူကလီးယားညစ်ညမ်းရေများ သမုဒ္ဒရာအတွင်း စွန့်ထုတ်မှုကို လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်မှုကြောင့် ဧပြီ ၂၄ ရက် မွန်းလွဲပိုင်းမတိုင်မီက ရပ်နားထားခဲ့ကြောင်းသိရပါတယ်။

ဧပြီ ၁ ရက်မှ ၂၁ ရက်အထိ ကျင်းပသော ဆွန်ခရန်ပွဲတော်အတွင်း ထိုင်းနိုင်ငံက နိုင်ငံခြားခရီးသွား ၁ ဒသမ ၉၂ သန်းကို ကြိုဆိုခဲ့ပြီး ထိုင်းခရီးသွားလာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ၂၁ ရက်ကြာ ပွဲတော်ရာသီတွင် ဘတ် ၁၄၀ ဒသမ ၃၃ ဘီလီယံ (အမေရိကဒေါ်လာ ၃ ဒသမ ၇၈ ဘီလီယံ) ရရှိစေခဲ့ကြောင်းဆိုပါတယ်။

Apr 24 ။ ယူကရိန်း၊ အစ္စရေးနဲ့ ထိုင်ဝမ်တို့ကို လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အကူအညီပေးမယ့် ဒေါ်လာ ၉၅ ဘီလီယံပါ အဆိုပြုချက်မူကြမ်းကို အမေရိက အထက်လွှတ်တော်က မဲခွဲအတည်ပြုလိုက်ပြီးတဲ့နောက် သမ္မတ Joe Biden က ဒီကနေ့ လက်မှတ်ထိုး အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံက ကာကွယ်ရေးအသုံးစရိတ်ကို ဒီဆယ်စုအကုန်မှာ တမျိုးသားလုံးထုတ်ကုန်တန်ဖိုး ရဲ့ ၂.၅ ရာနှုန်းအထိ တိုးမြှင့်မယ်လို့ ကြေညာလိုက်ပြီး ယူကရိန်းကို နောက်ထပ် အမေရိကဒေါ်လာ သန်း ၆၂၀ ဖိုး စစ်ရေးအကူအညီပေးမယ်လို့ ပြောပါတယ်။

မြန်မာ၊ ဆူဒန်နဲ့ အီသီယိုးပီးယားနိုင်ငံတွေမှာ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေ၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေ တိုးပွားလာနေသလို၊ ဂါဇာနဲ့ ယူကရိန်းနိုင်ငံတွေမှာလည်း နိုင်ငံတကာဥပဒေတွေ ပျက်ပြားလုနီးပါးဖြစ်နေတယ်လို့ (Amnesty International) က ဒီနေ့ထုတ်ပြန်တဲ့ နှစ်ပတ်လည် အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

Apr 23 ။ ကမ္ဘာ့လူ့အခွင့်အရေးအတွက် စိုးရိမ်စရာ အထင်ကရဖြစ်ရပ်တွေထဲမှာ ရုရှားယူကရိန်းကျူးကျော်စစ်၊ ဆူဒန်ပြည်တွင်းစစ်နဲ့ အစ္စရေး-ဟာမားစ်စစ်ပွဲတွေ ပါဝင်တယ်လို့အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken ကပြောပါတယ်။

Apr 22 ။ အီတလီနိုင်ငံ၊ ရောမမြို့၌ ဧပြီ ၂၁ ရက်တွင် မြို့တော်တည်ထောင်ခြင်း ၂,၇၇၇ နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနား ကျင်းပခဲ့ကြောင်း၊ ရှေးရောမယဉ်ကျေးမှုနှစ်သက်သူ ပရိသတ်များသည် သတ်ပုတ်ပွဲဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုများ၊ သမိုင်းဝင် ပြဇာတ်သရုပ်ဖော်မှုများ၊ ဝတ်စုံအပြည့် လမ်းလျှောက်ပွဲများနှင့် အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခဲ့ကြောင်း၊ ဒဏ္ဍာရီအရ ရောမမြို့ကို ဘီစီ ၇၅၃ ခုနှစ် ဧပြီ ၂၁ ရက်တွင် တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။

အီရန်နဲ့ အစ္စရေးကြားက တင်းမာမှုတွေအပါအဝင် နှစ်နိုင်ငံဆက်ဆံရေးတိုးမြှင့်ရေး ပါကစ္စတန်နိုင်ငံက ခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ အီရန်သမ္မတ Ebrahim Raisi ဟာ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံကို ရောက်ရှိနေပါတယ်။

ဧပြီလ ၂၂ ရက်၊ ဒီကနေ့ဟာ မြေကမ္ဘာနေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်ရဲ့ဆောင်ပုဒ်ကတော့ Planet vs. Plastic မြေကမ္ဘာနဲ့ပလတ်စတစ်လို့ အမိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

Apr 21 ။ အွန်လိုင်းရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေနဲ့ ပတ်သက်သူတွေအဖြစ် မသင်္ကာသူ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၁၃၀ ကျော်ကို ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံကနေ နေရပ်ပြန်ပို့လိုက်ကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံပိုင်သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

အမေရိက အောက်လွှတ်တော်မှာ ယူကရိန်း၊ အစ္စရေးနဲ့ တခြား အမေရိက မဟာမိတ်နိုင်ငံတွေအတွက် နိုင်ငံခြား အကူအညီ ဒေါ်လာ ၉၅ ဘီလီယံ ထောက်ပံ့ရေး အစီအစဉ်ကို ဆက်တိုက် မဲခွဲဆုံးဖြတ်ပြီး ရှားပါးဖြစ်စဉ်အဖြစ် အလျှင်အမြန် အတည်ပြုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 20 ။ ရောမလက်နက်ထိပ်ဖူး ပါတယ်လို့ဆိုတဲ့ Cruise missile ပုံထိန်းဒုံးတခုနဲ့ လေယာဉ်ဖျက်ဒုံးကျည်တခုကို နိုင်ငံအနောက်ဘက် ကမ်းရိုးတမ်းဒေသမှာ စမ်းသပ်ပစ်လွှတ်ခဲ့တယ်လို့ မြောက်ကိုရီးယားက ပြောကြားပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံရွေးကောက်ပွဲကို (၇)ရက်ခွဲပြီးကျင်းပတဲ့အနေနဲ့ ကြာသပတေးနေ့က စတင်ခဲ့ရာမှာ အာဏာရ BJP ပါတီကသာ အနိုင်ရချေရှိတယ်လို့ ခန့်မှန်းနေပါတယ်။

Apr 19 ။ အီတလီနိုင်ငံ Capri ကျွန်းမှာ ကျင်းပတဲ့ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အားကြီး ၇ နိုင်ငံရဲ့ G7 နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးများ စည်းဝေးပွဲမှာ ယူကရိန်းရဲ့ လေကြောင်းရန်ကာကွယ်ရေးကို အားဖြည့်ပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့သီတင်းပတ်ကုန်က အစ္စရေးနိုင်ငံကို ဒုံးကျည်နဲ့ဒရုန်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် အမေရိကက အီရန်နိုင်ငံကို စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေထောက်ပံ့ပေးတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ကုမ္ပဏီတွေကို ပစ်မှတ်ထားအီရန်နိုင်ငံအပေါ် ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့ အရေးယူလိုက်ပါတယ်။

Apr 18 ။ အမေရိကသမ္မတ ရွေးကောက်ပွဲအပေါ် ဩဇာညောင်းဖို့ ရုရှားက အွန်လိုင်းလှုပ်ရှားမှုတွေကို လွန်ခဲ့တဲ့ ၄၅ ရက်အတွင်းမှာ စအရှိန်ယူ လုပ်လာခဲ့ပြီးအတိတ်ရွေးကောက်ပွဲတွေလို မဟုတ်ဘဲ၊ ခပ်နှေးနှေးစတယ်လို့ မိုက်ကရိုဆော့ဖ် ကုမ္ပဏီကပြောပါတယ်။

Apr 17 ။ ဂါဇာမှာရှိတဲ့ အရပ်ဘက်အဆောက်အဦတွေကိုလည်း အစ္စရေးက ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖျက်ဆီးပစ်နေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေး မဟာမင်းကြီး Volker Türk ရဲ့ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Ravina Shamdasani က ပြောပါတယ်။

အမေရိက ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Lloyd Austin နဲ့ ချိုင်းနား ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးတို့ အင်္ဂါနေ့မှာ တယ်လီဖုန်းနဲ့ ဆက်သွယ် ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး ဒါဟာ နှစ်နိုင်ငံ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးနှစ်ဦးကြား ၁၇ လ နီးပါးအတွင်း ပထမဆုံး ဆွေးနွေးမှု ဖြစ်ပါတယ်။

Apr 16 ။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ မြို့တော်မနီလာတောင်ဘက် Batangas ပြည်နယ်မှာ ဒေါ်လာ သန်း ၂၃၀ ကျော်တန်ဖိုးရှိတဲ့ မက်သာဖက်တမင်း စိတ်ကြွဆေးပြား ၁.၈ တန် ကို ရဲတပ်ဖွဲ့က သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ပါတယ်။

ယူကရိန်းစစ်တပ်မှာ လက်ရှိအသုံးချနေတဲ့ ဒရုန်းယာဉ်တွေဟာ ၂၀၂၃ ခုနှစ်ကထက် ၃ ဆတိုးလာတယ်လို့ ယူကရိန်းထိပ်တန်း တပ်မှူးတဦးကပြောပါတယ်။

Apr 15 ။ အသက် ၇၂ နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ စင်္ကာပူ ဝန်ကြီးချုပ် Lee Hsien Loong က မေလ ၁၅ ရက်နေ့မှာ ရာထူးကအနားယူမှာဖြစ်ပြီး ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ် Lawrence Wong ကိုရာထူးလွှဲပြောင်းပေးသွားမယ်လို ကြေညာပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံက ပစ်လွှတ်လိုက်တဲ့ အဝေးထိန်းဒရုန်းတွေနဲ့ မစ်ဇိုင်းဒုံး ၃၂၀ ကို ကြားဖြတ်ပစ်ချနိုင်ခဲ့တယ်လို့ အစ္စရေးတို့ကပြောပါတယ်။

Apr 14 ။ ဩစတြေးလျးနိုင်ငံ ဆစ်ဒနီမြို့မှာ မနေ့ စနေနေ့က လူ ၆ ယောက်ကို သေစေလောက်တဲ့အထိ တိုက်ခိုက်ခဲ့တဲ့သူဟာ အသက် ၄၀ အရွယ် Joel Cauchi ဖြစ်တယ်လို့ New South Wales ပြည်နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့က ပြောလိုက်ပါတယ်။

အစ္စရေးနိုင်ငံကို အီရန်နိုင်ငံက ဒရုန်းတွေနဲ့ တိုက်ခိုက်ခဲ့လို့ တနင်္ဂနွေမနက်လင်းအားကြီးအချိန် မြို့တော် ဂျေရုဆလင်ရဲ့ ကောင်းကင်ယံ တဝန်း ပေါက်ကွဲသံတွေ ကြားနေရသလို လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု သတိပေးချက် ဥသြသံတွေ အနှံ့အပြား ထွက်ပေါ်နေပါတယ်။

Apr 13 ။ အစ္စရေးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ကုန်တင်သင်္ဘောတစီးကို Hormuz ရေလက်ကြားမှာ အီရန် တော်လှန်ရေးတန်ပြန်တပ်တွေက စီးနင်းသိမ်းယူထားပါတယ်။ ဆီးရီးယားနိုင်ငံထဲက အီရန်ကောင်စစ်ဝန်ရုံးအပေါ် အစ္စရေးတို့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အီရန်တပ်မှူးကြီးတွေ သေဆုံးခဲ့တဲ့အပေါ် လက်တုံ့ပြန်မယ်လို့ အီရန်ဘက်က ပြောထားချိန်မှာ သိမ်းယူခဲ့တာပါ။

မြန်မာပြည်ကတင်သွင်းတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေ၊ အထူးသဖြင့် ပဲမျိုးစုံတင်သွင်းသူတွေ အနေနဲ့ မြန်မာကျပ်ငွေနဲ့ ရူပီးငွေ တိုက်ရိုက်အသုံးပြုတဲ့စနစ်ကို အဆင်ပြေပြေ အသုံးပြုနိုင်အောင် လျှော့ပေါ့မှုတွေလုပ်ပြီး လွယ်ကူအောင်လုပ်ပေးထားတယ်လို့ အိန္ဒိယအစိုးရက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Apr 12 ။ အရှေ့အလယ်ပိုင်း ဒေသမှာ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ထပ်တိုးမလာအောင် ကြိုးပမ်းတဲ့အနေနဲ့ အမေရိက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken ဟာ တူရကီ၊ ဆော်ဒီအာရေဗျ နဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံတွေက နိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးတွေနဲ့ ဖုန်းဆက်သွယ်ပြောဆို ဆွေးနွေးခဲ့တယ်လို့ အမေရိက နိုင်ငံခြားရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

အင်ဒို ပိစိဖိတ်ဒေသမှာ ချိုင်းနားရဲ့ ရန်လိုတဲ့လုပ်ရပ်တွေအတွက် စိုးရိမ်မှုတွေ ပိုတိုးလာနေချိန်မှာ အမေရိကက ဒေသတွင်း စစ်ရေးအရ အရေးပါတဲ့ မဟာမိတ် ၂ နိုင်ငံနဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ် ထိပ်သီးအစည်းအဝေး ကျင်းပပြီး အာမခံပြောကြားတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Apr 11 ။ ချိုင်းနား နဲ့ ထိုင်ဝမ်ကြား ၂ နိုင်ငံပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေး ကြိုးပမ်းတဲ့အနေနဲ့ ချိုင်းနားသမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင် နဲ့ ထိုင်ဝမ်သမ္မတဟောင်း Ma Ying-jeou တို့ဟာ ဘေဂျင်းမြို့မှာ တွေ့ဆုံခဲ့ကြပါတယ်။ ချိုင်းနား နဲ့ ထိုင်ဝမ်တို့ဟာ ၁၉၄၉ ခုနှစ်က ပြည်တွင်းစစ်အတွင်းမှာ ကွဲသွားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

မဲအများစု ရေတွက်ပြီးချိန် ကနဦးရလာဒ်တွေအရ အမတ်နေရာ ၃၀၀ ရှိတဲ့လွှတ်တော်မှာ အတိုက်အခံဘက်က ၁၈၄ နေရာ အနိုင်ရရှိထားတယ်လို့ ကိုရီးယားရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Van Thing Phat အိမ် ခြံ မြေ ကုမ္ပဏီရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ အသက် ၆၇ နှစ်အရွယ် သူဌေးကြီး Lan ဟာ အမေရိကဒေါ်လာ ၁၂.၅ ဘီလျံ လောက်အထိရှိတဲ့ ငွေတွေကို လိမ်လည်ခဲ့တယ်ဆိုပြီး ဟိုချီမင်းမြို့တရားရုံးက သေဒဏ်ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

Apr 10 ။ ရုရှားနိုင်ငံအတွင်း ဖြစ်ပွားနေသည့် ရေကြီးမှုများကြောင့် လူနေအိမ် ၁၃,၀၀၀ ကျော်ရေနစ်မြုပ်ခဲ့ရပြီး ဒေသခံပြည်သူ ၇,၇၀၀ ကျော်ကို ဘေးကင်းရာသို့ရွှေ့ပြောင်းပေးခဲ့ရကာအခြေအနေမှာ စိုးရိမ်ရကြောင်း ရုရှားပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ က ပြောပါတယ်။

အစ္စလာမ်ဘာသာဝင်တို့ရဲ့ ရာမန်ဒန် ဥပုသ်လရာသီကုန်ဆုံးတဲ့ အထိမ်းအမှတ် Eid al-Fitr ပွဲတော်တွေကို ကမ္ဘာတဝှမ်း ကျင်းပနေပြီး အစ္စလာမ်ဘာသာဝင် အများဆုံးနေထိုင်တဲ့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံက အာချေးပြည်နယ်မှာလည်း ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲတွေ ကျင်းပပါတယ်။

မြန်မာနယ်စပ်အခြေအနေနဲ့ပတ်သက်လို့ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဦးဆောင်တဲ့ ထိုင်းအစိုးရ အရေးပေါ်အစည်းအဝေးကို အင်္ဂါနေ့ကခေါ်ယူခဲ့ပြီးနောက်၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင်း အစုအဖွဲ့အားလုံးနဲ့ဆွေးနွေးသွားရမယ်လို့ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်က ပြောဆိုပါတယ်။ မြန်မာပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်တာမျိုး မလုပ်ပဲ၊ ကြားနေသွားမယ်လို့ပြောပါတယ်။

Apr 9 ။ ဂါဇာဒေသမှာ အစ္စရေးက အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး မကြေညာမချင်း၊ တူရကီနိုင်ငံက အစ္စရေးနိုင်ငံအပေါ် ကုန်သွယ်ရေးပိတ်ဆို့ဒဏ်ခတ်မှုတွေ ချမှတ်မယ်လို့ ဒီနေ့ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ကုန်သွယ်ရေးကန့်သတ်ချက်မှာ သံ၊ သံမဏိ၊ ဘိလပ်မြေ၊ လေယာဉ်လောင်စာဆီ၊ ဓာတ်မြေဩဇာအပါအဝင် ကုန်ပစ္စည်း အမျိုးအစား ၅၄ မျိုးပါဝင်ပါတယ်။

ရုရှားတို့ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ Zaporizhzhia အနုမြူစွမ်းအင်စက်ရုံကို ဒရုန်းယာဉ်နဲ့ တိုက်ခိုက်ခံခဲ့ရတဲ့ဖြစ်ရပ်မှာ ရုရှားနဲ့ ယူကရိန်း အပြန်အလှန်ပြစ်တင်ပြောဆိုနေကြပါတယ်။

Apr 8 ။ အမေရိက ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က ယူကရိန်းအတွက်စစ်ရေးအကူအညီပေးရေး သဘောမတူဘူးဆိုရင်တော့ ရုရှားကို စစ်ရှုံးလိမ့်မယ်လို့ ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelensky က ပြောပါတယ်။

ရေပိုင်နက်အငြင်းပွါးနေတဲ့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်တွင်း ဖိလစ်ပိုင်၊ အမေရိက၊ ဂျပန်နဲ့ ဩစတေးလျတို့ ပထမဆုံး ပူးတွဲစစ်ရေး လေ့ကျင့်ခဲ့ကြတဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့မှာပဲ ချိုင်းနားစစ်ဖက်ကလည်း တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ထဲမှာ ကင်းလှည့်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 7 ။ ရုရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Sergei Lavov ဟာ ချိုင်းနားနိုင်ငံကို သွားရောက်ပြီးတော့ ယူကရိန်းစစ်ပွဲအရေးကိစ္စနဲ့ ရုရှားနဲ့ ချိုင်းနားအစိုးရကြား ဆက်ဆံရေးပိုမိုခိုင်မာ အားကောင်းလုပ်ဖို့ကိစ္စတွေကို ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ဘနွန် အရှေ့ပိုင်းမှာရှိတဲ့ Hezbollah ပစ်မှတ်တွေကို တိုက်လေယာဉ်တွေနဲ့ လေကြောင်းက တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း အစ္စရေးစစ်တပ်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

အတွင်းရေးမှူးချုပ်ရဲ့ မြန်မာအထူးကိုယ်စားလှယ် အဖြစ် တာဝန်ပေးခံရ တာကို အထူးဂုဏ်ယူကြောင်း ဩစတြေးလျ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဟောင်း Julie Bishop က ကြေညာချက် ထုတ်ပါတယ်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက လုံခြုံရေးကောင်စီက ချမှတ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ကူညီပေးဖို့ လုပ်ဆောင်သွားမယ်လို့ ပြောပါတယ်။

Apr 6 ။ ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသမှာ စစ်ဆင်နေတဲ့ အစ္စရေးကို အမေရိကက လက်နက်တင်ပို့မှု ရပ်ဆိုင်းထားဖို့ အမေရိက Democrat ပါတီဝင် အောက်လွှတ်တော်အမတ် ၄၀ က သမ္မတ Joe Biden ကို တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်

လာအိုမှာ ကျင်းပတဲ့ ၃ ရက်ကြာ အစည်းအဝေးကို မြန်မာစစ်ကောင်စီရဲ့ ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ်နဲ့ စီမံကိန်းနဲ့ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးဝင်းရှိန် တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 5 ။ ကိုယ့်ပြည်သူတွေ အပေါ်ကိုယ်ပြန်ပြီး အကြမ်းဖက်နေတဲ့ မြန်မာနဲ့ အီရန်အစိုးရတွေအပေါ် ဖိအားပေးဖို့ကုလသမဂ္ဂလူ့အခွင့်ရေးကောင်စီက သဘောတူညီမှုရခဲ့ပါတယ်။

Apr 4 ။ ထိုင်ဝမ်မှာ ၂၅ နှစ်အတွင်း အဆိုးရွားဆုံး ငလျင်လှုပ်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် အပျက်အစီးတွေကြားမှာ ပိတ်မိနေတဲ့သူ ဒါဇင်နဲ့ချီကို ကယ်တင်နိုင်ဖို့အတွက် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တွေက ဒီနေ့မှာ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းနေကြပါတယ်။

ကမ္ဘာတဝှမ်း ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားတဲ့ ဒေသတွေမှာ ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ချိုးဖေါက်ခံနေရပြီး လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီတွေ ငြင်းပယ်ခံနေရတာတွေ ပိုတိုးလာနေတဲ့အကြောင်း လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခတွေကြား ကလေးသူငယ်များ ဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ အထူးကိုယ်စားလှယ်က မနေ့က လုံခြုံရေးကောင်စီအစည်းအဝေးမှာ ပြောဆိုသွားပါတယ်။

Apr 3 ။ ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelenskyy က စစ်ထဲဝင်ရမယ့် အသက်သတ်မှတ်ချက်ကို ၂၇ ကနေ ၂၅ နှစ် ပြင်ဆင်လျှော့ချလိုက်တဲ့ ဥပဒေတရပ်ကို လက်မှတ်ထိုး အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။ အင်္ဂါနေ့က လက်မှတ်ထိုး အတည်ပြုလိုက်တဲ့ ဥပဒေသစ်အရ ယူကရိန်းစစ်တပ်အတွက် ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာမှာ တိုက်ခိုက်ဖို့ အရပ်သားတွေ တိုးလာမှာပါ။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ တော်ဝင်မိသားစု ဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်အောင် ပြောဆိုမှုတွေအတွက် အရေးယူလေ့ရှိတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ဥပဒေတွေကို ပြင်ဆင်ဖို့ ရွေးကောက်ပွဲမှာ ကတိပြုခဲ့တာကြောင့် Move Forward Party ကို ဖျက်သိမ်းဖို့ လျှောက်ထားချက်ကို ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတရားရုံးက ကြားနာစစ်ဆေးဖို့ ဒီကနေ့ပဲ လက်ခံလိုက်ပါတယ်။

အမေရိက-ချိုင်းနား ခေါင်းဆောင်နှစ်ဦး အင်္ဂါနေ့က ဖုန်းနဲ့ စကားပြောဆိုကြရာမှာ အမေရိကသမ္မတရွေးကောက်ပွဲကို ဝင်မစွက်ဖို့ သမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒင်က ချိုင်းနား သမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင်ကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

Apr 2 ။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံမှာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေလောက်တဲ့အထိ အပူချိန် မြင့်တက်နေတာကြောင့် မြို့တော် မနီလာ အပါအဝင် နိုင်ငံတဝန်းက ရာနဲ့ချီတဲ့ စာသင်ကျောင်းတွေကို ဒီကနေ့ ဧပြီလ ၂ ရက်နေ့မှာ လူကိုယ်တိုင်တက်ရောက် သင်ကြားမယ့်အစီအစဉ်တွေ ဖျက်သိမ်းလိုက်ကြောင်း ပညာရေး အရာရှိတွေက ပြောပါတယ်။

အစ္စရေးရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ဆီးရီးယားနိုင်ငံမြို့တော်မှာရှိတဲ့ အီရန် ကောင်စစ်ဝန်ရုံး ပျက်ဆီးသွားတဲ့ကိစ္စ ဆွေးနွေးဖို့လုံခြုံရေးကောင်စီ အရေးပေါ်အစည်းအဝေးခေါ်ပေးဖို့ အီရန်က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Apr 1 ။ ရုရှားနိုင်ငံဘက်က ကျူးကျော်စစ်ကို ဆက်ပြီးအရှိန်မြှင့်နေသရွေ့ စစ်ရေးနည်းလမ်းနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းဖို့ပဲ ရှိတယ်လို့ ယူကရိန်းသမ္မတ အကြံပေး Mykhailo Podolyak ကပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

တူရကီနိုင်ငံမှာ တနင်္ဂနွေနေ့က ပြုလုပ်တဲ့ မြို့တော်ဝန်နဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေအတွက် ဒေသန္တရ ရွေးကောက်ပွဲတွေမှာ လူတွေ သန်းနဲ့ချီ မဲပေးခဲ့ကြပါတယ်။ လက်ရှိမဲရလာဒ်တွေမှာ တူရကီအစိုးရရဲ့ အတိုက်အခံ အဓိကပါတီဖြစ်တဲ့ ရီပတ်ဘလစ်ကန်ပြည်သူ့ပါတီ (CHP)က အဓိကမြို့ကြီးတွေကို ဆက်ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံက ပျက်စီးသွားတဲ့ဖူကူရှီးမားဒိုင်အိချိ နျူကလီးယား ဓာတ်အားပေးစက်ရုံကနေ သန့်စင်ပြီးသားရေဒီယိုသတ္တိကြွရေဆိုးတွေကို ပင်လယ်ထဲ စွန့်ထုတ်လိုက်တဲ့ပေါ် ချိုင်းနားအစိုးရရဲ့စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို ချိုင်းနီးစ်ကျွမ်းကျင်သူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြီးရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့တယ်လို့ ဂျပန်က ပြောပါတယ်။

Mar 31 ။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံမှာ အလုပ်ဝင်ဖို့ သွေးဆောင်ခံရပြီး ဆိုက်ဘာအွန်လိုင်းလိမ်လည်မှုမှာ အတင်းအကြပ် စေခိုင်းခံနေရတဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံသားတွေကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ကြောင်း အိန္ဒိယအစိုးရက ပြောပါတယ်။

ကရင်ပြည်နယ် မြဝတီခရိုင်အတွင်း DKBA ဒီမိုကရေစီအကျိုးပြု ကရင်တပ်မတော် ထိန်းချုပ်ထားတဲ့နေရာမှ ယူဂန်ဒါနိုင်ငံသား ၂၃ ယောက် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အကူအညီပေးခဲ့တယ်လို့ DKBA တာဝန်ရှိသူတဦးက ဗွီအိုအေကို ပြောပါတယ်။

မြန်မာ့အရေးမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်နေတဲ့ အစုအဖွဲ့တွေကြား ကြားခံလူ (Middle Man) အဖြစ် အလွတ်သဘော ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ အမေရိကနဲ့ ချိုင်းနားက တောင်းဆိုလို့ အကူအညီပေးနေတာလို့ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် ဆရက်သာ သာဝိစင် (Srettha Thavisin)က ပြင်သစ် FRANCE 24 ရုပ်သံနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းမှာ ပြောပါတယ်။

Mar 30 ။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပါရီမြို့တော်မှာ နွေရာသီကျင်းပမယ့် အိုလံပစ်အားကစားပွဲတော် ကျင်းပတဲ့အခါ လုံခြုံရေးအတွက် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင် ၂,၀၀၀ ကျော် ပေးပို့ ကူညီဖို့ ပြင်သစ်အစိုးရက နိုင်ငံပေါင်း ၄၆ နိုင်ငံကို အကူအညီတောင်းထားပါတယ်။

ရုရှားနဲ့ ဆက်ဆံရေး ပြေလည်တဲ့ အိန္ဒိယအစိုးရနဲ့ ဆက်ဆံရေး တိုးတက်အောင်ကြိုးစားဖို့ ယူကရိန်း နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး အိန္ဒိယကို သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ယူကရိန်း နိုင်ငံခြားရေးဟာ အိန္ဒိယ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးအပါအဝင် လက်ထောက် အမျိုးသား လုံခြုံရေး အကြံပေးအရာရှိတို့နဲ့ ဒီကနေ့ မတ်လ ၃၀ ရက်နေ့မှာ တွေ့ဆုံပါတယ်။

ဒီမိုကရေစီအခွင့်အရေးတွေကို ပိုပြီးကန့်သတ်တင်းကြပ်တဲ့ လုံခြုံရေးဥပဒေသစ် ဟောင်ကောင်မှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး မကြာခင် အခုလို အရေးယူမှုတွေ လုပ်တော့မယ်လို့ အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

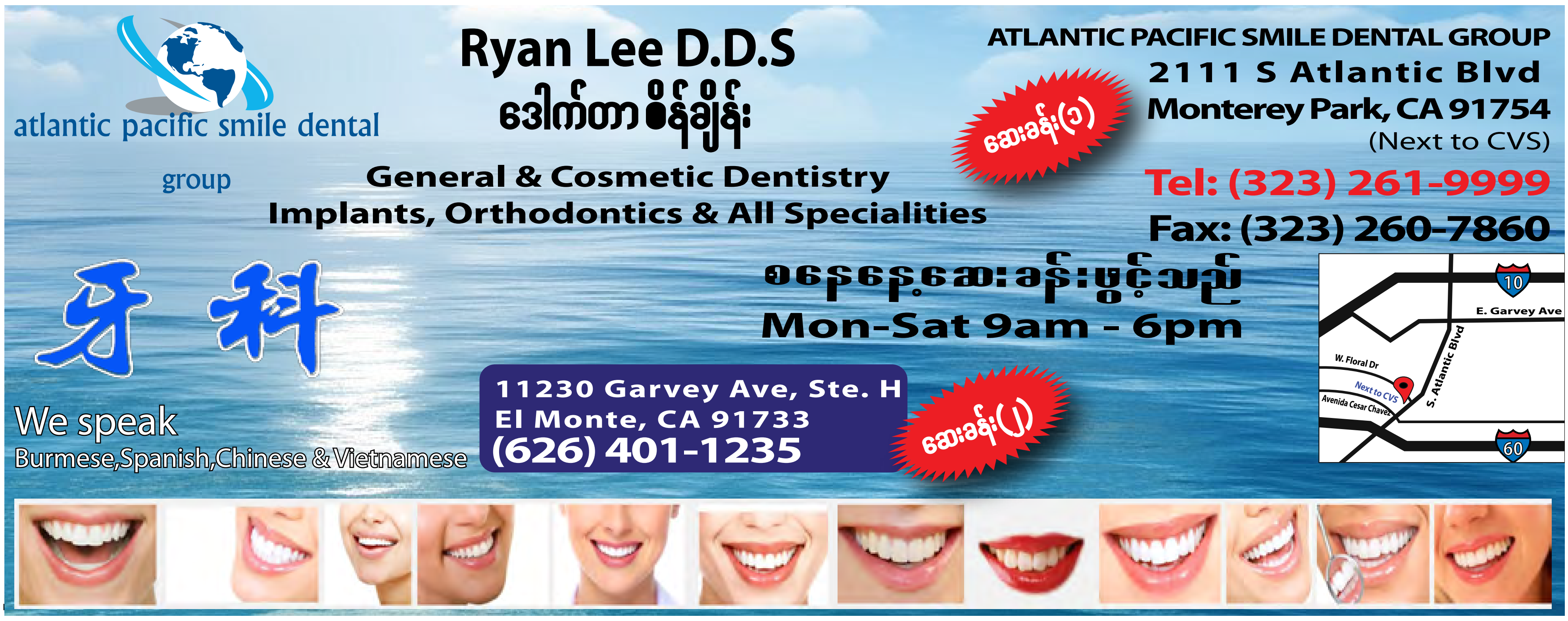
Mar 29 ။ ယေရှုခရစ်တော် ကားစင်တင်ခံရတဲ့နေ့အဖြစ် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တွေ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဒီနေ့ Good Friday ထူးမြတ်တဲ့သောကြာနေ့မှာ ကမ္ဘာတဝန်းက ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တွေ ဘာသာရေးအခမ်းအနားတွေကို ဆင်နွှဲနေကြပါတယ်။

"ကမ္ဘာကြီးမှာ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု လိုနေတာပါ။ အဆက်ဖြတ်ကြဖို့ မဟုတ်ပါဘူး" လို့ နောက်ဖြစ်လာမယ့် ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးလို့ယူဆကြတဲ့ အကြီးတန်းသံတမန် လျူကျင်းချောင် (Liu Jianchao) က ၄ ရက်ကြာ စင်္ကာပူခရီးမှာ ပြောလိုက်ပါတယ်။

Mar 28 ။ အရှေ့တောင်အာရှက အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်း ကွန်ရက်ကြီးဟာ ကမ္ဘာတဝန်းကို ပျံ့နှံ့နေပြီး နှစ်စဉ်ဝင်ငွေ ၃ Trillion လောက် ရရှိနေတယ်လို့ Interpol နိုင်ငံတကာရဲတပ်ဖွဲ့ အကြီးအကဲက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Mar 27 ။ LGBTQ+ လိင်တမူကွဲ၊ လိင်တူ စုံမက်သူချင်း တရားဝင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားနိုင်မယ့် ဥပဒေကြမ်းကို ထိုင်းအောက်လွှတ်တော်မှာ အတည်ပြုလိုက်တာမို့ အရှေ့တောင်အာရှမှာ LGBTQ+ တွေ အိမ်ထောင်ပြုမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး တန်းတူရတဲ့ ပထမဆုံးနိုင်ငံဖြစ်လာဖို့ လမ်းပွင့်သွားပါတယ်။

Mar 26 ။ Chen Xuyuan ဟာ ၂၀၂၀ ခုနှစ်ကနေ ၂၀၂၃ ခုနှစ်အထိ တာဝန်ယူခဲ့တဲ့အလုပ်တွေမှာ ပရောဂျက် ကန်ထရိုက်ပေးတာ၊ လုပ်ငန်းရှင်းနှီးမြှုပ်နှံတာ၊ အားကစားပွဲအစီအစဉ်တွေလုပ်တဲ့နေရာတွေမှာ လုပ်ပိုင်ခွင့်သုံးပြီး အလွဲသုံးစားလုပ်ခဲ့တယ်လို့ Hubei နယ်တရားရုံးတခုက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြောင်း ဆင်ဟွာသတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။


atlantic pacific smile dental group
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
ဆေးခန်း(၁)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860
牙 科
စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm
We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese
11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235
ဆေးခန်း(၂)
E. Garvey Ave
W. Floral Dr
Next to CVS
Avenida Cesar Chavez
S. Atlantic Blvd
10
60

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ
Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး၊ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏ဝလစာကုန်ကျစရိပ်ပင်မရှိ။
သင့်တွင်....
Idea စီးပွားရေးအမြင်နှင့်အဆက်အသွယ်-အရင်းအနှီးရှိသည်။
မိမိတွင်... အမေရိကား၏နှစ်၂၀ နည်းပညာအတွေ့အကြုံရှိပါသည်။
အင်တာနက်မှ ငွေပေး/ယူ ၊ပစ္စည်းပို့ /သွင်းကိစ္စများကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။
ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။
http://www. ? .com
FedEx Express
ups
UNITED STATES POSTAL SERVICE
SUPPORT
SEO
MARKETING
WEB DEVELOPMENT
LOGO DESIGN
yelp
VISA
DISCOVER
Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

RE/MAX®
Innovations
BUY
SELL
INVEST
Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊
RE/MAX HALL OF FAME
Re/Max Hall of Fame
PLATINUM CLUB TEAM AWARD
Re/Max Platinum Awards
2022 2023
2021 2020
2019 2018
Call Sandar West!
Your 22+ Years'
Real Estate Veteran
RE/MAX
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၂ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
*မည်သည့်အိမ်ဈေးနှုန်းကိုမဆို
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။
Sandar West
Realtor® (DRE # 01334160)
909-816-3257
WestSandar@gmail.com
www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest

FBBCSF, Easter Sunrise Service

First Burmese Baptist Church of San Francisco ၏ Easter Sunrise Service ကို မတ်၃၁၊ ၂၀၂၄ တွင် Golden Gate Park ၌ကျင်းပခဲ့သည်။ သင်းအုပ်ဆရာ Rev. လတ်ရေရှဲ က Easter တရားဟောခဲ့ကာ ဆုတောင်းခဲ့ပြီး အခမ်းအနားတွင် First Burmese Baptist Church of San Francisco ဘုရားကျောင်းမိသားစုဂုဝခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Richard Khoo

Omaha မှ ရခိုင်မဟာသင်္ကြန်

Nebraska ပြည်နယ်၊ Omaha မြို့ ရခိုင်မိသားစုများ၏ ၁၃၈၅ခုနှစ်၊ ရခိုင်မဟာသင်္ကြန်ပွဲတော် အခမ်းအနားကို ဓမ္မသုခကျောင်း၌ ဧပြီ၁၄၊ ၂၀၂၄၊ သင်္ကြန်အကြတ်နေ့တွင် ကျင်းပရာ ရခိုင်ရိုးရာ ဘုရားဆင်းတုတော်များအား ရေသပ္ပာယ်ခြင်း၊ ရခိုင်မျိုးဆက်သစ်ကလေးငယ်များက ယောကျ်ားလေးအဖွဲ့၊ မိန်းကလေးအဖွဲ့ နံ့သာသွေးပြိုင်ခြင်း၊ ဘုရားဆင်းတုတော်များအား နံ့သာပက်ဖြန်းပူဇော်ခြင်း၊ ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်များအား လူငယ်အမျိုးသားများက ပင့်ဆောင်ကာ၊ အမျိုးသမီးများက ပဒေသာပင်များကိုင်ဆောင်ပြီး ကျောင်းဝန်းတပတ်လှည့်လည်ပူဇော်ခြင်းတို့ကို ရခိုင်ရိုးရာဝတ်စုံများဝတ်ဆင်ပြီး ရိုးရာအစဉ်အလာအတိုင်းကျင်းပခဲ့သည်။

ကလေးငယ်များအပါအဝင် လူကြီးများပါ သင်္ကြန်ရေကစားခြင်းအစီအစဉ်လည်း ပါဝင်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားကို ရခိုင်မိသားစုဂုဝခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင် Nyarna Vansa က တရားချီးမြှင့်ကာ ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့သည်။ Nebraska ပြည်နယ်၊ Omaha မြို့သည် Federal Refugee resettlement locations များတွင်တခုအပါအဝင်ဖြစ်ရာ လက်တင်အမေရိကနိုင်ငံများမှ Refugees များသည်၅၃% အများဆုံးဖြစ်ပြီး အာရှနိုင်ငံမှ Refugees များသည် ၂၈.၂% ဖြင့် ဒုတိယအများဆုံးနေရာတွင်ရှိကြောင်း Nebraska မြို့အစိုးရဝက်ဆိုက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။ အာရှသားများထဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ပြည်တွင်းစစ်ကြောင့် ပြောင်းရွှေ့လာသူ တိုင်းရင်းသားများလည်းအခြေချနေထိုင်လျက်ရှိသည်။ photo credit: Nyarna Vansa

AAPI Heritage Celebration အတွက်ကိုယ်စားပြုဓာတ်ပုံရိုက်

San Francisco တွင် မေလ ကျင်းပမည့် AAPI Heritage Celebration အတွက် အာရှအမေရိကန်များနဲ့ ပစိတ်ဖိတ်ကျွန်းသားများယဉ်ကျေးမှုကိုဖော်ဆောင်သောနှိုးဆော်မှုများအတွက် လူမျိုးစုံပါဝင်ကိုယ်စားပြုသောဓာတ်ပုံကို ၂၀၂၄၊ မတ်လတွင်ရိုက်ကူးခဲ့ရာ မြန်မာကွန်မြူနတီကိုယ်စားပြု OMC မှ မြန်မာအမျိုးသမီးများကလည်း ရိုးရာဝတ်စုံများဝတ်ပြီးပါဝင်ခဲ့သည်။

ယခုနှစ် AAPI Heritage Celebration တွင် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုသရုပ်ပြပါဝင်တင်ဆက်နိုင်ရန်အတွက် AAPI Heritage Celebration committee AAPI Board Member အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော Valerie Sheibles က ကြိုးစားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ " ကျမက AAPI Heritage Celebration committee AAPI Board Member ဖြစ်ခဲ့တာ ၂၀၁၃ ထဲကပါ။ ၁၁ နှစ်ကျော်ပါပြီ။ ၂၀၁၆ နောက်ပိုင်း မှာ next generation ကို လက်ဆက့်ကမ်း ပေးဖို့ ဆွဲ ခေါ် ပေမယ့် လိုက်လာသူ မရှိပါဘူး။ ဒီနှစ်AAPI issues တွေ က များသထက်များ လာတယ်။ ပြီးတော့ AAPI community ကြီးမှာ မြန်မာ က ပျောက်နေတယ်။ South East Asian community ထဲ မှာ မပေါ် လွင်လှဘူး။ ဒါကြောင့် ညီမ က ဒီနှစ်မှာ မြန်မာ community ကို ဖေါ်ထုတ်ချင်တယ် စဉ်းစား လိုက်တော့ One Myanmar community centerကို ချိုဦး ကိုဆက်သွယ်ပြီး ညီမ ဒီနှစ် One Myanmar community ကိုကိုယ်စားပြု ချင်တယ်။ မြန်မာ community ကို ရှေ့ တမ်းတိုး ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပဲ ခွင့်တောင်းတာ ကိုချိုဦးကို OMC အစည်းအဝေး မှာ မေးပါ။ သဘောတူရင် ကျွန်မ နာမည်နောက်မှာ OMC ထည့်ပါမယ်။ ဆိုတာနဲ့ ကိုချိုဦးက တစ်ပတ်ကြာတော့ ရကြောင်းဖုန်းဆက်လာပါတယ်။ ဒီနှစ်မှာ အာရှ နိုင်ငံ သံတမန် တွေ ကို ကိုယ်စားပြု ဖိတ်ကြား ရမှာ နေရာထိုင် ခင်း အစ တာဝန်ယူရမှာက ညီမ ပါ။ OMC က Arts, cultural နဲ့ heritage ပိုင်းဆိုင်ရာ Director မဆွေဆွေမြင့် ကို ဆက်သွယ်ဖြစ်တာက။ နောက် နှစ်ဆို ကျွန်မ က OMC က ဦးဆောင်သူတွေကို AAPI Heritage celebration Committee နေရာ ကို လွှဲပေးချင်ပါတယ်" ဟု Valerie Sheibels က မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

ခြံရောင်းဝယ်မယ်ဆိုရင်

ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာအိမ်၊

ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ

THYNN THYNN HLAING
REALTOR
DRE LIC# 02125041

မြန်မာနှစ်သစ် ၁၃၈၆ မှာ စိတ်သစ်အိမ်သစ်နဲ့ စကြဖို့ရန် . . .
ကိုကိုငြိမ်းနဲ့ သင်းသင်းလှိုင် တို့အစအဆုံးတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.

17050 CHATSWORTH ST. UNIT 114
GRANADA HILLS, CA 91344

818-383-2741 CELL
661-360-9514 FAX
THYNN.KOWILL@GMAIL.COM

Hacienda Heights
Sold $665,000

စိတ်ချမ်းသာ သွားစေရမယ်

Glendora
Sold $865,000

Cell Ph: 818-383-2741 Fax: 661-360-9514

Azusa Collision
FIX and GO

Azusa Collision

Experience the trust of a family-owned, where skilled technicians ensure top-notch quality in every repair. Drive confidently with us!

We guarantee your repair for life.

AUTO BODY REPAIR SERVICES

- Free Estimate
- Fender Repair
- Paint Refinish
- Auto Body Repair
- Bumper Repair
- **Towing Service Available**

SCAN ME

အရှေ့ဇာရှိ မြန်မာပိုင်ကားဘော်ဒီရုံ ၊ မြန်မာလိုဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်သည်၊

702 W Gladstone St,
Azusa, CA 91702
Office: (626) 210-1149 **Ben: (714) 494-3506**
azusacollision@outlook.com

မိုးကလျာအေး

Wendy Galaviz
MORTGAGE LOAN ORIGINATOR
NMLS# 1792393
(909) 231-8281
wgalaviz@nexamortgage.com
www.wgalavizloanssolution.com

MLO BOX

https://www.wgalavizloanssolution.com

For BUSINESS LOAN - 30+ Business Loan Types Nationwide: Ranging from $150K to $2B, you can cater to nearly every business or industry - acquisitions, franchising, refinancing, construction, equipment, cash-outs, inventory, lines of credit, portfolios, SBA, and much more.

ဆရာဝန်လုပ်ငန်းရှင် နဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်နေသူများ (Self-employed, Business Owners) အိမ်ခြံမြေဝယ်မယ်ဆိုရင် လစာဝင်ငွေပြရန်၊ အခွန်ဆောင်စာရွက်စာတမ်းပြရန် မလို အိမ်ချေးငွေရအောင် အာမခံဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ

Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး၊ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏ဘလစာကုန်ကျစရိတ်ပင်မရှိ။
သင့်တွင်....
Idea စီးပွားရေးအမြင်နှင့်အဆက်အသွယ်-အရင်းအနှီးရှိသည်။
မိမိတွင်... အမေရိကား၏နှစ်၂၀ နည်းပညာအတွေ့အကြုံရှိပါသည်။
အင်တာနက်မှ ငွေပေး/ယူ ၊ပစ္စည်းပို့ /သွင်းကိစ္စများကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။

http://www. ? .com

SUPPORT · SEO · MARKETING · WEB DEVELOPMENT · LOGO DESIGN

FedEx Express · UPS · UNITED STATES POSTAL SERVICE

yelp · VISA · AMERICAN EXPRESS · DISCOVER

Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 **Thakhin@Gmail.com**

Hong Sar LLC

Hinthar INC

min@hintharinc.com

Taste of Myanmar

မြန်မာ့စားသောက်ကုန်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို HINTHAR INC တွင် လက်လီ/လက်ကား ရောင်းချပေးနေပါပြီ။

Warehouse
LOS ANGELES
15011 Badillo St, Ste A, Baldwin Park, CA 91706.
Ph: +1 3177487194

Warehouse & Office
INDIANAPOLIS
Building 12, Suite I Indianapolis IN 46241.
Ph: (317) 701-1390, (317) 701-4039.

http://hintharinc.com

ဝေဠုမြိုင်တောရကျောင်း ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲ

Kentucky ပြည်နယ်၊ Bowling Gree ရှိ ဆရာတော်အရှင်စန္ဒောဘာသ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အဖြစ် သီတင်းသုံးလျက်ရှိသော ဝေဠုမြိုင်တောရကျောင်း ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲ၊ ပရိတ်ပွဲ၊ တရားပွဲနှင့် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲကို ၂၀၂၄၊ ဧပြီ၁၃တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Chino, California မှ ဆရာတော်ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ ကြွရောက်ပြီးတရားချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး တရားနာပရိသတ်၇၀ကျော် တရားနာခဲ့ကြသည်။ ဝေဠုမြိုင်တောရကျောင်းတွင် မြန်မာနှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့၌ ဆရာတော်အရှင်ကောဝိဒက ဦးဆောင်ပြီး မနက်၁၀နာရီမှ ၂နာရီထိ တရားအားထုတ်ကုသိုလ်ဘာဝနာများပွားများခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Shway Mayttar

ဓမ္မဒူတဝိဟာရကျောင်း၏ သိမ်နုတ်ခြင်းအခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ- Henry Kao

ဆရာတော်ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ (ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်ကုန်း၊ ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာနှင့် ဓမ္မဒူတဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်) ဦးစီးပဓာန နာယကဆရာတော်အဖြစ် သီတင်းသုံးတော်မူလျက်ရှိသော California ပြည်နယ်၊ Chino ရှိ ဓမ္မဒူတဝိဟာရကျောင်း၏ သိမ်နုတ်ခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဧပြီ၆က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော် ၁၇ပါး ကြွရောက်ခဲ့ကြသည်။ သိမ်သမုတ်ခြင်းအခမ်းအနားကို ဧပြီ၇ရက်တွင် ဆက်လက်ကျင်းပခဲ့ပြီး ဒည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဓမ္မရဝေတောရကျောင်း၏ အတာသင်္ကြန်

ဓာတ်ပုံ- Henry Kao

California ပြည်နယ်၊ Riverside ရှိ ဦးစီးပဓာန နာယကဆရာတော်အရှင်ရာဇိန္ဒ(ရဝေနွယ်-အင်းမ) သီတင်းသုံးတော်မူသော ဓမ္မရဝေတောရ တွင် ကလေးများအတွက် မြန်မာ့သင်္ကြန်ရိုးရာသင်္ကြန်နှစ်ကူးမိဘကန်တော့ပွဲ အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဧပြီ၂၁၊ နေ့လယ်၁၂နာရီတွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ဆရာတော်အရှင်ရာဇိန္ဒက မြန်မာ့သင်္ကြန်ရိုးရာဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများအကြောင်းကို အခမ်းအနားသို့တက်ရောက်လာသော Los Angeles အနီးဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်ကြသော ကလေးများ၊ လူငယ်များကို ဟောပြောခဲ့ပြီး ကလေးများ၊ လူငယ်များက သင်္ကြန်အဆိုအကများ၊ သင်္ကြန်ယိမ်းများဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ကလေးများစုပေါင်းတရားထိုင်ခြင်း အစီအစဉ်ကိုလည်း ဆရာတော်က စီစဉ်ပေးခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ကလေးငယ်အယောက်၂၀ကျော်အပါအဝင် ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ကြွရောက်လာသူများကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။

လောကချမ်းသာ ဘုရားကျောင်း မြန်မာ နှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းသင်္ကြန်

ဓာတ်ပုံ- လွင်ဦးဇေရှိ။

နယူးယောက်မြို့ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၏မြန်မာနှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းသင်္ကြန်ပွဲတော်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဧပြီ၁၄တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဘုရားပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ သစ်သီး၊ ဆွမ်းတို့ဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ သံဃာတော်၅ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခြင်း၊ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များအား ရခိုင်မုန့်တီ၊ မုန့်လုံးရေပေါ်တို့ဖြင့် ဧည့်ခံခြင်း၊ သပြေခက်နှင့်ရေပက်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ခဲ့ကာ ကုသိုလ်အစုစုအား ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်မှာ ဒေါ်စိန်ဥဖြူနှင့်သားသမီးများ၊ ဦးမောင်မောင်မင်း+ဒေါ်တင်တင်ချို၊ မောင်ထွန်းမြတ်၊ မသန်းသန်းအေး မိသားစုတို့ဖြစ်သည်။ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်းသည် New York မြို့၊ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ကွန်မြူနတီအတွက် ဘာသာရေးဆိုင်ရာပွဲတော်များကျင်းပစုစည်းရာ ဘုရားကျောင်းဖြစ်သည်။

https://www.garveydentalgroup.com

GARVEYDENTAL GROUP

Dr. NYI NYI WIN DDS
Dr. PHUU PWINT HAN DDS, PhD

မြန်မာ-အမေရိကန်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကျနော်တို့၏ Garvey Dental Group မှ အရည်အသွေးမြင့်လက်ရာ၊ ရိုးရှင်း၍ ပွင့်လင်းမြင်သာသော ကုထုံးတို့ဖြင့် တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်ပါရစေ။

DENTI-CAL နှင့် PPO Insurances များ လက်ခံ ပါသည်။
Insurance မရှိသူများ အား Digital X-Ray, Examination and Consultation အပြင် လိုအပ်သောကုသမှုများကို အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

OPEN Saturday

9866 Garvey Ave Ste #A
El Monte, CA 91733
626-350-6222
626-350-9881

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

Mon to Wed 9:00 am - 6:00 pm
Saturday 9:00 am - 4:00 pm
Closed on Sunday

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.
Your Connection to the World CST# 2055449-40

168 S. San Gabriel Blvd. Ste # B
San Gabriel, CA 91776, USA
Tel: +1 (626) 285-9739 Fax: +1 (626) 285-9743

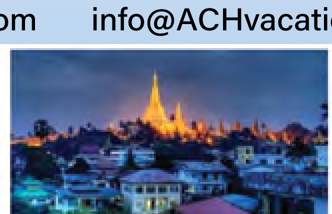
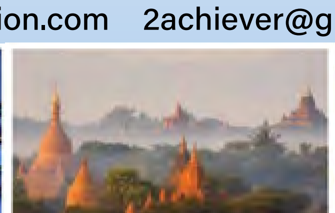
28 Years of Excellent Services

TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

CHINA AIRLINES
AIR CHINA 中國國際航空公司
A STAR ALLIANCE MEMBER

✓ အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
✓ မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
✓ မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ
အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

www.ACHvacation.com   info@ACHvacation.com   2achiever@gmail.com   www.ToursUniverse.com   info@ToursUniverse.com

Phoo Pyae Sone

https://www.facebook.com/phoo.sone.35

ယခုလ အလှပန်းကဏ္ဍမှာ မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်များနဲ့မိတ်ဆက်ပေးချင်တာကတော့ Orange Coast College မှာ ကျောင်းတက်နေတဲ့ မြန်မာကျောင်းသူလေး ဖူးပြည့်စုံပဲဖြစ်ပါတယ်။ လတ်တလောနှစ်တွေမှာ မြန်မာပြည်ကနေ ကျောင်းလာတက်နေတဲ့လူငယ်တွေရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ခံစားချက်တွေကို သူနဲ့အမေးအဖြေမှာဖတ်နိုင်ပါတယ်။

၁။ ဇာတိနဲ့ US ကို ကျောင်းလာတက်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်း။

သမီးက ပုသိမ်ဇာတိပါ။ ၈တန်းထိ ပုသိမ်ကအစိုးရကျောင်းမှာတက်ခဲ့ပြီး ၉တန်းမှာ မလှိုင်ကဘော်ဒါကျောင်းမှာတက်တယ်။ ၁၀တန်းမှာတော့ ကျောင်းမတက်တော့ဘဲ GED ၄လသင်တန်းကိုတက်ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဖတ်ပြီး ရန်ကုန်က YIUSမှာ ဖြေတယ်။ ပြီးတော့ dual lingual ဖြေပြီး မြန်မာပြည်မှာ ကိုဗစ်ဖြစ်တာ၊ နိုင်ငံရေးအခြေအနေတွေကြောင့်မို့ USမှာကျောင်းလျှောက်တာ ကျောင်းဝင်ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ သမီးက New York ကျောင်းတွေတက်ချင်ပေမယ့် I 20 က ကြာတယ်။ California ကျောင်းတွေကမြန်လို့ Orange Coast College ကိုရွေးုဖြစ်တာပါ။ Hotel Management ဘာသာကိုရွေးဖြစ်တာက မောင်လေးကလဲ စီးပွားရေးလုပ်ချင်တယ်။ သမီးကလဲ event planning တွေဝါသနာပါတော့ မြန်မာပြည်မှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းထူထောင်ချင်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်ရှိလို့ရွေးဖြစ်ခဲ့တာပါ။

၂။ ပထမဆုံးနေ့စာသင်ခန်းအတွေ့အကြုံ။

ပထမဆုံးနေ့စာသင်ခန်းမှာက Sociology အတန်းတက်ရတော့ ဆရာသင်နေတာတွေလဲ တလုံးမှနားမလည်ဘူး။ ဘာသာရပ်ကလဲအရမ်းခက်တော့ ရှေ့ဆက်ပြီးဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာမသိတော့ဘူး။ ငါဒုက္ခရောက်ပြီလို့တွေးမိတယ်။ နောက်တော့ တပတ်အတွင်းဘာသာပြောင်းလို့ရတော့ statistics နဲ့ conceptual Physics ကိုပြောင်းလိုက်တော့အဆင်ပြေသွားတယ်။ စာသင်ကောင်းတဲ့ဆရာတွေအတန်းကိုရွေးဖို့ rate my professor ဆိုတဲ့ website မှာ ကျောင်းသားတွေရေးထားတဲ့ ကွန်မန့်တွေဖတ်ပြီး ရွေးတယ်။

၃။သူငယ်ချင်းတွေအများကြီးရှိလား။

သမီးတို့ကျောင်းမှာ သမီးသိတဲ့မြန်မာကျောင်းသားတွေချည်း၂၀လောက်ရှိတယ်။ အိမ်ငှားနေတော့လဲ သမီးထက်အတန်းကြီးတဲ့အစ်မတယောက်နဲ့အတူနေပါတယ်။

၄။ ရောက်ကာစအခက်အခဲတွေ။

အဓိကအစားအစာပေါ့။ သမီးက ဒီက Burger တွေလဲ သိပ်မကြိုက်ဘူး။ မြန်မာပြည်က Burgers တွေက ပိုစားကောင်းတယ်လို့ခံစားရတယ်။ လမ်းပမ်းဆက်သွယ်ရေးကလဲ သမီးတို့က ကားမရှိတော့ bus နဲ့သွားရတော့ bus တစီးလွတ်သွားရင် နောက်တစီးလာဖို့အကြာကြီးစောင့်ရတယ်။ တခါက Santa Ana ကိုဆေးစစ်ဖို့သွားတာ မိုးတွေကလဲရွာတော့ ဘတ်စ်ကားဂိတ်မှာ ချမ်းလိုက်တာပြောမနေနဲ့၊ မိနစ်၄၀လောက်စောင့်ရတယ်။ နောက်ပြီး ကျောင်းကပြန်လာတဲ့အခါ မိဘတွေမရှိ၊ ကိုယ့်တယောက်ထဲဆိုတော့ ဗိုက်ကဆာရင် ထမင်းအိုးက ပြောင်နေရင် စိတ်ညစ်ရတာတွေရှိတယ်။ Laundry တွေ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရတယ်။ အန်ကယ် Dr.ဦး မြတ်ထူးမိသားစုကတော့ သမီးတို့ကို အားတဲ့ရက်တွေ ထမင်းခေါ်ကျွေးရင်တခါထဲ ဗူးနဲ့ထည့်ပေးလိုက်တဲ့နေ့တွေဆိုရင်တော့ နောက်ရက်တွေ အိမ်မှာ ကျောင်းကပြန်လာရင် အဆင်သင့်စားရတယ်။

၅။ နိုင်ငံခြားမှာကျောင်းတက်တဲ့အခါ မိဘတွေမှာလိုက်တဲ့ဆုံးမစကား။

ပထမတချက်က အဖေတို့က နိုင်ငံခြားမှာကိုယ်တယောက်ထဲဆိုတော့ အလုပ်တခုကိုလုပ်မယ်ဆိုရင်ကိုယ်တိုင်သေချာဆုံးဖြတ်ပြီးမှလုပ်ဖို့ မှာပါတယ်။ နောက်တချက်က စိတ်အလိုကိုမလိုက်ဖို့နဲ့ သတိနဲ့နေဖို့မှာပါတယ်။

၆။ US ပညာရေးအပေါ်အမြင်။

သမီးတို့ US ရောက်တဲ့အခါမှာ မျက်စိပွင့်နားပွင့်ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ တိုးတက်မှုတွေရတယ်။ ပညာရေးမှာ သမီးတို့မြန်မာပြည်မှာက အရမ်းအလွတ်ကျက်ပြီးမှ စာမေးပွဲအောင်တယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာကျတော့ နားလည်အောင်သင်တယ်။ Assignment ပုံမှန်လုပ်၊ Tests တွေဖြေရင် သမီးတို့စာမေးပွဲအောင်တယ်။ အရမ်းအလွတ်ကျက်စရာမလိုဘူး။

၇။ Stress တွေအတွက် ပြေပျောက်အောင်။

သမီးတို့ ဒီကိုရောက်နေတဲ့မြန်မာသူငယ်ချင်းတွေကများတော့ သမီးတို့တွေစုပြီး မုန့်သွားစားကြတယ်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ကြတယ်။ ကားရှိတဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကားလိုက်စီးတယ်။

၈။ Future Goal ။

အောင်မြင်တဲ့အမျိုးသမီးစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

၉။ မြန်မာပြည်က ကျောင်းလာတက်ဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ လူငယ်တွေအတွက် စကားလက်ဆောင်။

ကိုယ့်မြန်မာပြည်မှာနေတုန်း မိဘတွေကိုယ်နဲ့အတူရှိစဉ်မှာ မိဘတွေကို appreciate လုပ်ပါ။ မိဘတွေအတွက်အချိန်ပေးပါ။

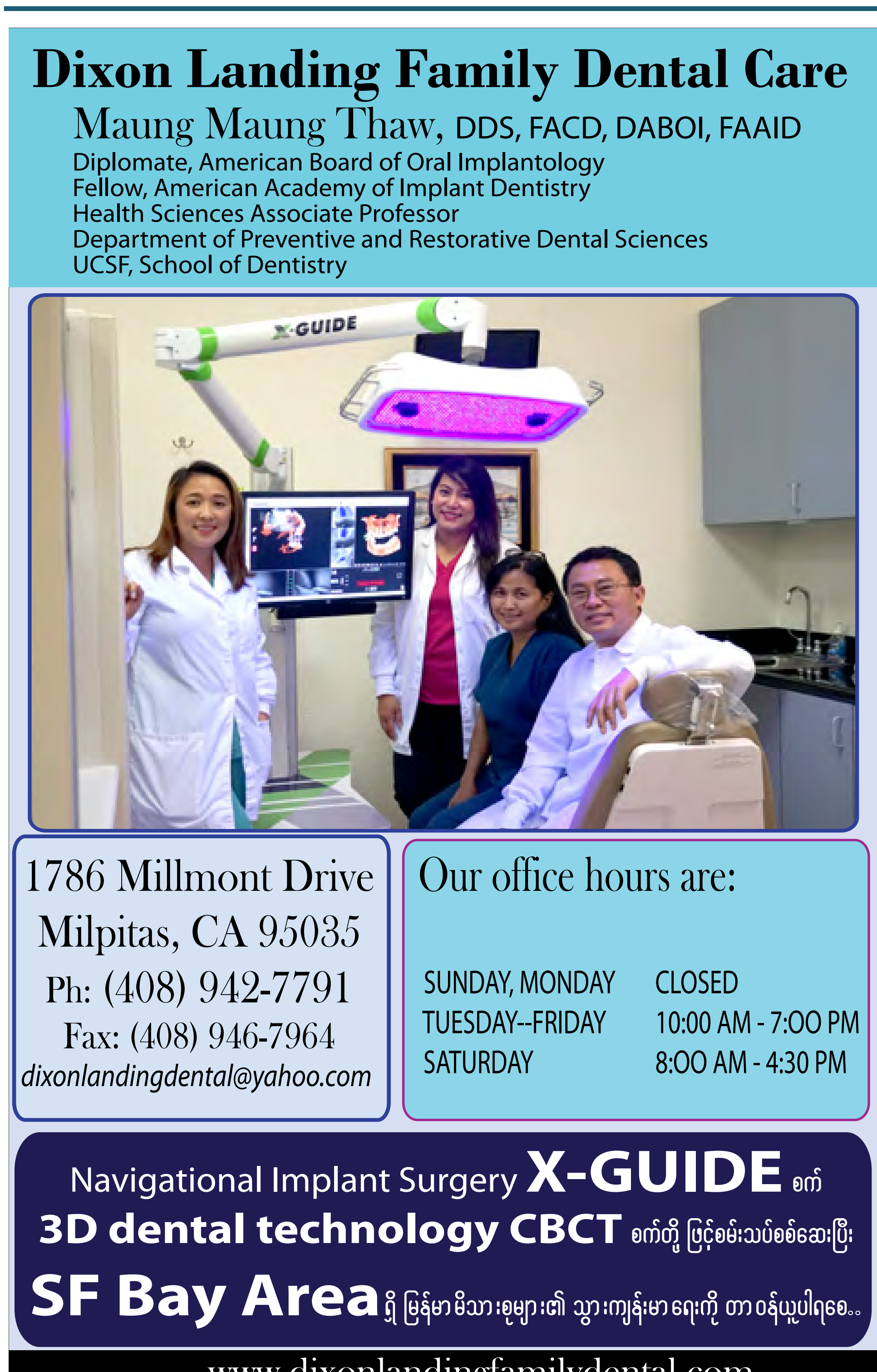
https://www.facebook.com/phoo.sone.35

CHINA AIRLINES
Mother's Day Sale
15% OFF
Terms & Conditions Apply
One Journey, Timeless Memories
Purchase your ticket between 08-31MAY for Travel from 15AUG-30NOV24
Certain restrictions may apply, please contact your travel agent or visit China Airlines' website for details
https://www.china-airlines.com
CHINA AIRLINES
SKYTEAM

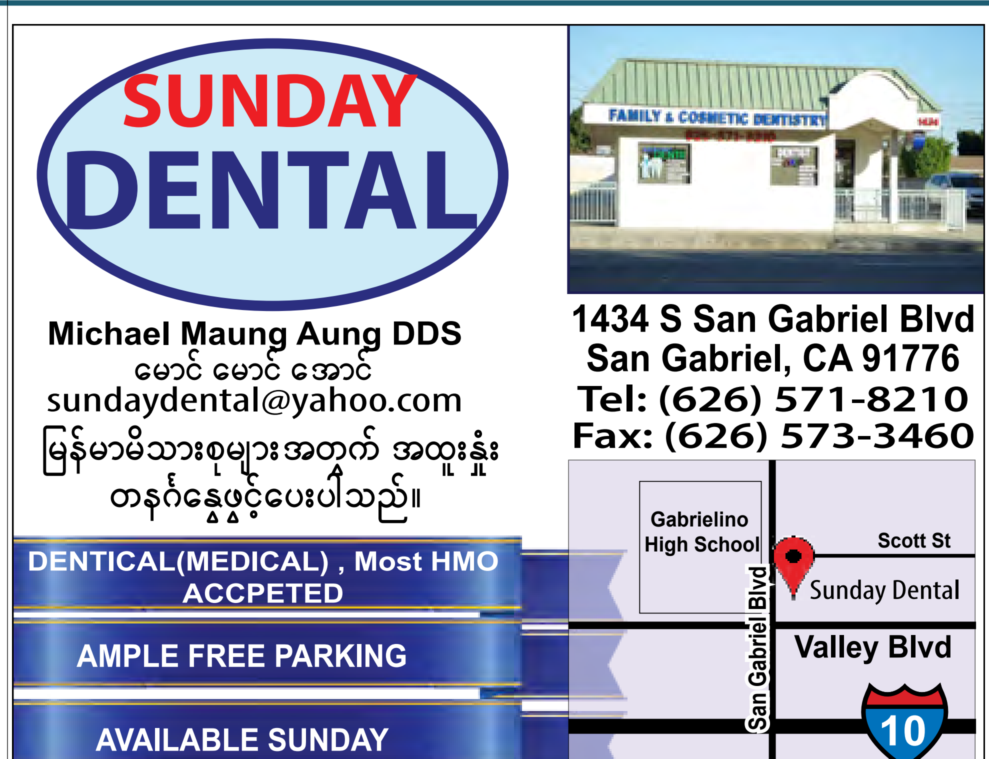
ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖို့ ရွှေဥသြလာပြီ
GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥသြ
415 - 539-5844
Made in USA
San Francisco
MSG Free
No Added Preservatives
ရွှေဥသြအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်
GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS
အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ အနှစ်ထုပ်
Burmese Ramen Paste
အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်
Spicy Vermicelli Paste
CALIFORNIA FOOTBALL
Facebook: Golden Cuckoo - San Francisco
Contact: 415 539 5844 , 415 244 6962
https://www.facebook.com/profile.php?id=100091581507029

BURMESE KITCHEN
မြန်မာ့စားဖွယ်
BURMESE KITCHEN
Vegetarian-Friendly Restaurant
Since 2006
3815, Geary Blvd
San Francisco, CA 94118
(415) 474-5569
Authentic, homestyle Burmese cuisine in the Inner Richmond.
Good food. Good prices. Good people.
Burmese cuisine is gracious, fragrant and poised.
A simpler balance of the Asian palette.. ginger, garlic, shallots, lemongrass, coconut milk, chili, tamarind
Lunch - 11:30 Am to 3:00 pm (Sat & Sun)
Dinner - 5:00 pm to 10:00 pm (Tue-Sun)
Closed on Monday.
burmesekitchensf@gmail.com
www.burmesekitchen.com

Amy B. Wong, DDS
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း
• Complete Dental Care for Adults and Children
• Fillings, Crowns, Bridges, Root Canals, Dentures, Oral Surgery
• Implant Restorations
• Orthodontics + Invisalign
• Teeth Whitening ZOOM!
Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS
www.fremontdds.com
Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538
Ph: 510-818-1891
We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!



Dixon Landing Family Dental Care
Maung Maung Thaw, DDS, FACD, DABOI, FAAID
Diplomate, American Board of Oral Implantology
Fellow, American Academy of Implant Dentistry
Health Sciences Associate Professor
Department of Preventive and Restorative Dental Sciences
UCSF, School of Dentistry
X-GUIDE
1786 Millmont Drive
Milpitas, CA 95035
Ph: (408) 942-7791
Fax: (408) 946-7964
dixonlandingdental@yahoo.com
Our office hours are:
SUNDAY, MONDAY CLOSED
TUESDAY--FRIDAY 10:00 AM - 7:00 PM
SATURDAY 8:00 AM - 4:30 PM
Navigational Implant Surgery X-GUIDE ၏
3D dental technology CBCT စက်တို့ ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး
SF Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများ၏ သွားကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူပါရစေ..
www.dixonlandingfamilydental.com



SUNDAY DENTAL
Michael Maung Aung DDS
မောင် မောင် အောင်
sundaydental@yahoo.com
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အထူးနှုန်း
တနင်္ဂနွေဖွင့်ပေးပါသည်။
DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED
AMPLE FREE PARKING
AVAILABLE SUNDAY
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
1434 S San Gabriel Blvd
San Gabriel, CA 91776
Tel: (626) 571-8210
Fax: (626) 573-3460
Gabrielino High School
Scott St
Sunday Dental
San Gabriel Blvd
Valley Blvd
10

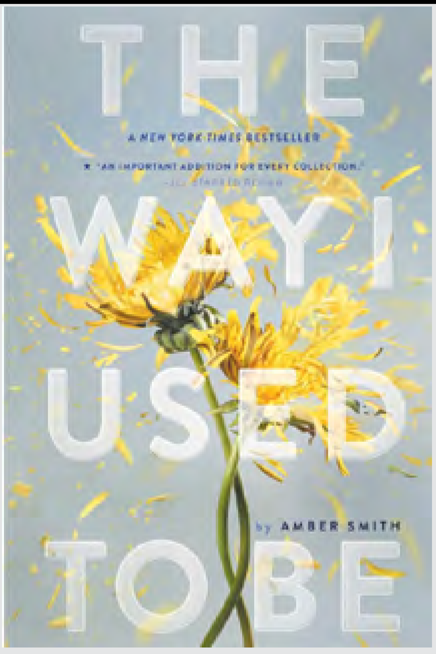
Ledu Restaurant
Healthy
Delicious
မြန်မာပြည်ကို အလွမ်းပြေတယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုး၊ကြေးအိုးဆီချက် ပုဇွန်ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်၊ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုတ်တို့ရပါတယ်။
Holiday Seasonအထူး
စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှော်ခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဥနာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။
749 Hickey Blvd Pacifica, CA 94044
(650) 355-8218 | (415) 706-3234

The Way I Used To Be

★★★★☆ By: *Amber Smith*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Young Adult Fiction, Contemporary*



SUMMARY: Eden was always good at being good. Starting high school didn't change who she was. But the night her brother's best friend rapes her, Eden's world capsizes. What was once simple, is now complex. What Eden once loved—who she once loved—she now hates. What she thought she knew to be true, is now lies. Nothing makes sense anymore, and she knows she's supposed to tell someone what happened but she can't. So she buries it instead. And she buries the way she used to be. Told in four parts—freshman, sophomore, junior, and senior year—this provocative debut reveals the deep cuts of trauma. But it also demonstrates one young woman's strength as she navigates the disappointment and unbearable pains of adolescence, of first love and first heartbreak, of friendships broken and rebuilt, all while learning to embrace the power of survival she never knew she had hidden within her heart.

"The Way I Used To Be" is an intensely gutwrenching book that creatively uses a dandelion as a beautiful, yet painful metaphor, highlighting how Eden's world explodes, just like how a dandelion gets blown away after she is raped. She has to figure out how to keep going and put the pieces back together. Smith does a beautiful job of composing Eden's character as an imperfect victim through her character plot, taking the reader each step of the way through her transformation to finding herself again.

I loved how Smith included a timeline from freshman year to sophomore year of high school to show what lasts five minutes can affect them traumatically for years. We get the raw display of how Eden deals with everyone and being at school after being hurt in the worst way by someone she admired. After being raped by someone she thought was a friend, Eden's identity completely disintegrates; Smith displays how rape has stolen her innocence and takes the reader each step of the way into rediscovering herself. She goes from a 14-year-old innocent, trusting, and happy young girl to a young woman looking to free herself from everything. She turns to sex, drugs, and drinking as an outlet to project her inner feelings and to relieve that pain that continues to linger year after year. As I read page by page, I started feeling attached to the character and I guarantee that every reader who flips through these pages would feel the same way. Reading about how her mother failed to notice the bruises and blood on the bed made me want to slam the book shut. How could she miss something so obvious and then never continue to question what happened? What happened to her and the aftermath of it was hard to read but so worth reading; it educates us on how sexual assault can take a psychological, physical, and social toll on an individual.

My favorite line is "I'm just a girl, a girl who needs to pick up her pieces and put them back together herself." Being in the perspective of Eden showed me the detrimental consequences of sexual assault, and how hard it is to tell someone about it. I never truly understood how one's character changes drastically after something like that happens, and this story portrays it so beautifully. I didn't understand the reason for the age gap between Eden and Josh, another character within the story whom Eden finds herself opening up to, He is a few years older than her. She lies about her age and finds herself with him. Although he made a point about statutory rape, a nonforcible sexual activity in which one of the individuals is below the age of consent, I felt like it was just an extra component added to the story that wasn't quite needed. Nevertheless, this book was beautifully written and the metaphors were so creative and unique.

ONE MYANMAR COMMUNITY

ဆန်ဖရန်စစ္စကို ဖေးဗေးရိယာ

One Myanmar Community

မြန်မာကွန်မြူနီတီ သင်္ကြန်ပွဲတော်

သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ

၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၂၆) ရက် (တနင်္ဂနွေနေ့)

နံနက် – ၉:၀၀ နာရီ

NEWARK PAVILION

6430 Thornton Ave., Newark, CA 94560

နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲ ဖြစ်သောကွန်မြူနီတီ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကြီးတွင်
ဖေးဗေးရိယာရှိ အသက် (၇၅) နှစ် နှင့် အထက် အဖိုး အဖွားများကို
ပူဇော် ဂါရဝပြု ကြမည်ဖြစ်ပါသဖြင့်
အဖိုးအဖွားများ အားလုံး ကြွရောက်ပေးကြပါရန်
ရိုသေလေးစားစွာဖိတ်ကြားအပ်ပါသည်။

(ဧပြီလ (၂၅)ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထားကာ
သက်ကြီး ကန်တော့ခံစာရင်းပေးသွင်းကြပါရန်)

ဆက်သွယ်ရန်

ဒေါက်တာကျော်မြင့်စိုး (၄၁၅ - ၃၁၆ - ၄၃၇၃)
ဒေါ်ခင်သက်ဦး (၄၁၅ - ၉၀၂ - ၃၄၄၉)
ဒေါ်စန္ဒာဝင်း (၆၅၀ - ၃၀၃ - ၇၇၃၈)
ဒေါ်နန်းခမ်းကော် (၅၁၀ - ၅၆၅ - ၄၅၉၇)
ဒေါ်ခင်လင်းအောင် (၅၁၀ - ၂၀၉ - ၃၈၀၉)

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

Certified Insurance Agent
CA License: 0E42409
www.coveredca.com

CTEC
A305334
www.ctec.org

Insurance Services

ဘဝနောင်ရေးစိတ်အေးရမယ့် အာမခံအမျိုးအစားများစွာကို
ကျွမ်းကျင်နားလည်သူများနှင့် စိတ်တိုင်းကျ ဆွေးနွေးဝယ်ယူနိုင်တယ်...

- ✓ Health Insurance
- ✓ Life Insurance
- ✓ Medicare for Seniors
- ✓ Car Insurance
- ✓ Disability Income
- ✓ Commercial Insurance
- ✓ Long-term Care

Financial Services

ဘဏ္ဍာရေးနှင့် စာရင်းကိုင်လုပ်ငန်းများအပြင်အခွန်ဆောင်ရန်ဝန်ဆောင်မှု
များကိုလည်း လစ်ဟင်းမှုမရှိရအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်...

- ✓ Bookkeeping Service
- ✓ Tax Planning
- ✓ Income Tax Filling
- ✓ 401k Rollover
- ✓ Annuity
- ✓ Retirement Planning
- ✓ Mutual Funds

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ အာမခံလုပ်ငန်း နယ်ပယ်မှာ အတွေ့အကြုံ နှစ်ပေါင်း (၂၀) ကျော် ရှိတဲ့ မြန်မာလူမျိုး ကိုယ်တိုင် ၂၀၁၅ ခုနှစ် မှ စတင်ဦးစီး
တည်ထောင်ထားတဲ့ အာမခံ၊ ငွေစာရင်း နှင့် အခွန် ဝန်ဆောင်မှု အားလုံးတစ်နေရာတည်းမှာ ရနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော လုပ်ငန်း

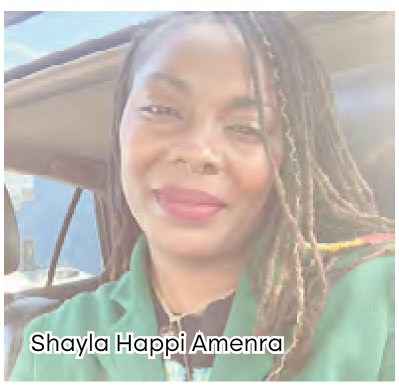
Call us now!!!
အခုပဲဖုန်းဆက်လိုက်ပါ...
(626)202 0501
(626)888 9092
Office Hours - Monday to friday 9AM - 5PM

118 E. Huntington Drive, Suite G, Alhambra, CA 91801
www.mandalayagency.com Fax: (626) 202 0503

"Listas" Campaign Enlists Women—

Backbone for State's Emergency Preparedness

4/4/24- By Ethnic Media Services and California Black Media



California Governor's Office of Emergency Services (Cal OES) သည်အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အသိပညာများဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏အစွမ်းသတ္တိကိုမြှင့်တင်ရန်အတွက် Listas California Campaign ကို စတင်ခဲ့သည်။ Listas California 2023 ၏ သုတေသနအရ အမျိုးသမီးများသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်းများတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်နောက်ဆက်တွဲအရင်းအမြစ်များကို ကူညီမျှဝေရာတွင်လမ်းပြဦးဆောင်သူများတွင် ကဏ္ဍတခုအဖြစ်ပါဝင်ကြောင်းဖော်ပြခဲ့သည်။ ၂၀၁၉မှစပြီး Listas California သည် သန်းချီသောCalifornians များအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အသက်ကယ်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်းသတင်းများကို အောင်မြင်စွာပေးနိုင်ခဲ့သည်။ www. ListosCalifornia.org စာမျက်နှာတွင်အသေးစိတ်ဖတ်နိုင်သည်။ Listos နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးပွဲကို Ethnic Media Services နှင့် California Black Media တို့က ၂၀၂၄၊ ဧပြီ ၄တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

California သည် ခါတိုင်းနှင့်မတူပဲ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ယခုနှစ်ပိုင်းတွင်ကြုံတွေ့နေရပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအပါအဝင်အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ဒေသခံပြည်သူများကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန် Listas လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဓိကပန်းတိုင်များမှာ ထိုအခြေအနေများမှာ ဘာလုပ်ရမည်ဆိုတာကို သတိရှိနေဖို့၊ အစီအစဉ်ဆွဲဖို့၊ သင်လိုအပ်သောပစ္စည်းများထည့်ထားသည့် Go Bag အိတ်ကို သင်နှင့်အတူပါလာနိုင်ဖို့၊ မထွက်ခွာနိုင်သောအခြေအနေကြောင့် အိမ်မှာကျန်ရစ်နေသူများအတွက် Stay Box အိတ်များထုတ်ပိုးထားနိုင်ဖို့၊ အိမ်နီးချင်းနှင့် မိတ်ဆွေများအား အသင့်အနေအထားရှိနေရန်ကူညီနိုင်ဖို့ဖြစ်ည်။ ဒုတိယပန်းတိုင်များမှာ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်းအခြေခံပြင်ဆင်သိမှတ်ဖွယ်ရာများနှင့် အထူးသီးသန့်ပြင်ဆင်သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို မျှဝေရန်ဖြစ်သည်။ ထိုင်ဝမ်တွင် လျှင်ကျသကဲ့သို့ California မှာလဲ အချိန်မရွေး သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကျရောက်နိုင်ပါသည်။

Listas California ၏အဓိကရည်ရွယ်သောအမျိုးသမီးများမှာ ကလေးများ၊ သက်ကြီးဘိုးဘွားများကို အိမ်မှာပြုစုစောင့်ရှောက်နေရပြီး မူလဘာသာစကား English မပြောသော အိမ်ထောင်ဦးစီးအမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။ အသက်၁၈မှ၄၉အတွင်း လူမည်း၊ အာရှနှင့်ပစိဖိတ်လူမျိုး၊ Hispanic အမျိုးသမီးများပါဝင်ပြီး စီးပွားရေးနှင့်လူမှုရေးအကျိုးမများသောဒေသများမှာနေထိုင်ကြသူများဖြစ်ကြသည်။ သက်ကြီးမိဘများက မှီခိုနေရသော အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်။နောက်ထပ်ရည်ရွယ်သောသူများမှာ The Messenger - သတင်းဝေမျှသူ ဖြစ်သည်။ ထိုသူများမှာ third generations များပါဝင်ပြီး မိသားစုတွင် အကြီးဆုံးမွေးချင်းများဖြစ်ကာ English စကားတတ်ပြီး မွေးချင်းအငယ်များ၊ ဝမ်းကွဲများနှင့် မိသားစုတခုလုံးကို ဖြစ်ပျက်နေသောအခြေအနေကို အခြေခံအကျဆုံးရှင်းလင်းပြောပြနိုင်ပြီး သဘာဝဘေးကျရောက်စဉ် မိသားစုဝင်များ၊ သက်ကြီးများအားအသက်ရှင်ရေးကို လမ်းညွှန်နိုင်သူများဖြစ်ကြသည်။ ထိုအမျိုးအစားတွင်လည်း အသက်၁၈မှ၄၉အတွင်း လူမည်း၊ အာရှနှင့်ပစိဖိတ်လူမျိုး၊ Hispanicအမျိုးသမီးများနှင့် စီးပွားရေးနှင့်လူမှုရေးအကျိုးမများသောဒေသများမှာနေထိုင်ကြသူများပါဝင်သည်။

Listas ၏ ပန်းတိုင်များမှာ အမျိုးသမီးများသည် သတင်းပေးခြင်းနှင့် ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရန် Social videos များမျှဝေခြင်းကာ မိသားစုများကို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များမှကာကွယ်ပေးရန်သာမကဘဲ သတိဝီရိယပိုမိုရှိပြီး social media များမှာ sign ups လုပ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ www.listosCalifornia.org/alerts အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် sign up လုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စာရင်းသွင်းထားခြင်းဖြင့် ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်နေထိုင်ရာအနီးဝန်းကျင်တွင် တောမီးလောင်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ သဘာဝဘေးကျရောက်စဉ်ပိတ်ထားသော ကားလမ်းများကို ချက်ချင်းတိုက်ရိုက် ကိုယ့်ထံ စာပေးပို့ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းကို Diana Crofts-Pelayo, Assistant Director, Crisis Communication & Public Affairs က ရှင်းပြခဲ့သည်။ " ကျမတို့ဟာ ကိုယ်တိုင်သာမကဘဲ မိတ်ဆွေတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေကို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်သူတွေဖြစ်ရပါမယ်" ဟု Diana Crofts-Pelayo က ဆိုသည်။

၂၀၂၄မတ်လတွင် Californians မိခင်ပေါင်း ၄၀၅,၀၀၀ ကို သတိပေးချက်များပေးပို့နိုင်ခဲ့ပြီး လူထောင်ပေါင်းများစွာကို emergency alerts အရေးပေါ်နှိုးဆော်ချက်များပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ Social media များတွင် ဒစ်ဂျစ်တယ်နှင့် ဗွီဒီယိုပေါင်း၇၀ကျော် ထုတ်လွှင့်ထားပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေများမှာ ပြင်ဆင်ထားဖို့ကိုကူညီသောသတင်းအချက်အလက်များကို အခြားသောမိသားစုများထံ မျှဝေနိုင်ခဲ့သည်။

California's first partner ဖြစ်သူ Jennifer Newsom က " ကျမတို့မိခင်အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ အရေးပေါ်ကိစ္စတွေ၊ ကြံ့ကြံ့ခိုင်နိုင်မှုနဲ့ အသိပညာတွေနဲ့ သတ္တိအစွမ်းအစပြည့်အောင်လုပ်ကြရင်းကျမတို့ကိုယ်တိုင်နဲ့မိသားစုကိုသဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှာ လုံခြုံဖို့ ကြိုးစားကြမယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ကလေးတွေကို ဘယ်နေရာမှာဆုံကြမယ်။ ဘယ်သူ့ကို ဆက်သွယ်ရမယ်ဆိုတာကို သင်ပေးထားရမယ်။ ကျေးဇူးပြုပြီး မိတ်ဆွေတွေနဲ့မိသားစုကို အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ ဘယ်လိုကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။ portable charger, ရေ၊ ဆေးဝါး၊ မုန့်တွေကအစ သယ်ဖို့ပြင်ဆင်ကြရမယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေသတင်းတွေရယူဖို့ Sign up လုပ်ကြပါ" ဟု ဗွီဒီယိုမှတဆင့် ပြောကြားခဲ့သည်။

Stephanie Nguyen, Assemblymember, District 10 က သဘာဝအားဖြင့် သားသမီးများက မိခင်များကို ချစ်ခင်အားကိုးကြပုံနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများက သမီးများကိုချစ်ခင်အားကိုးကြပုံများကို ရှင်းပြခဲ့သည်။"ကျမတို့ California က လူမျိုးစုံယဉ်ကျေးမှုစုံတယ်။ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုကိုကိုယ်ထိန်းကြတယ်။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် အရောင်စုံတဲ့Cryan box နဲ့တူတယ်။ တချို့ယဉ်ကျေးမှုတွေက ယောကျ်ားလေးကိုဦးစားပေးတာရှိခဲ့ပေမယ့် အချိန်ပြောင်းလာတာနဲ့အမျှ ယဉ်ကျေးမှုဆင့်ကဲပြောင်းလဲလာကြပြီ။ မိဘတွေကို သမီးတွေက ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြတယ်။ ဒီလိုပဲ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာလဲ မိသားစုမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ သတင်းတွေမျှဝေပေးဖို့၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့ အရေးပါတဲ့သူတွေဖြစ်တယ်" ဟု လူမျိုးစုများ၏ယဉ်ကျေးမှုများနှင့်ယှဉ်ပြီး မိသားစုများတွင် အမျိုးသမီးများအရေးပါမှုကဏ္ဍကို တင်ပြခဲ့သည်။ " အရေးပေါ်အခြေအနေတွေ၊ သဘာဝဘေးအခြေအနေတွေဟာ လူမျိုးတွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို ရွေးပြီးထိမှာမဟုတ်ဘူး။ အကုန်လုံးကို ရိုက်ခတ်မှာဖြစ်တယ်" ဟု သူမက ဆက်ပြောသည်။ သူမမျှဝေခဲ့သော အရေးပေါ်အခြေတွင်ပြင်ဆင်ရန် အစဉ်လိုက်အရေးကြီးသော၅ချက်မှာ ၁။ Sign up လုပ်ပါ။ ၂။ ဆက်သွယ်ဖို့ဖုန်းနံပါတ်တွေအကုန်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ၃။ မရှိမဖြစ်လိုတဲ့ပစ္စည်း-ဥပမာ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ ခရီးဆောင်ဘက်ထရီအားသွင်းကိရိယာ၊ ဆေးဝါးတွေကို တနေရာထဲမှာစုထည့်ပြီး အိမ်ကနေထွက်ဖို့ပြင်ဆင်ထားပါ။ ၄။ သင်အိမ်မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ လိုအပ်တာတွေပြင်ဆင်ပါ။ (အစားအစာ၊ သောက်ရေလိုတာတွေ စုဆောင်းပါ။) ၅။ သင့်အနီးဝန်းကျင်က အထူးအကူအညီလိုတဲ့သူတွေကို ကူညီပါ။(ဥပမာ- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရှိသူတွေ။ အိမ်ပြင်ကနေ ထွက်ဖို့လိုတဲ့သူတွေ) တို့ဖြစ်သည်။ " Disasters don't wait- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေက ဘယ်သူ့မှ မစောင့်ဘူး" ဟု သူမက သတိပေးခဲ့သည်။

ကလေးနှစ်ယောက်၏မိခင်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းဆရာမတဦးဖြစ်သော Shayla Happi Amenra-Warmsley က " ကျောင်းသားတွေကို academic ကျောင်းစာသာမကဘဲ life skills တွေပါ ကျမတို့က သင်ကြားပေးတယ်။ အဲ့ဒီ့ထဲမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကြုံတဲ့အခါမှာကျောင်းသားတွေဟာ ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမယ်။ ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာတွေကိုပါ သင်ပေးတယ်" ဟုပြောကြားခဲ့ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးအတွက် စာသင်ကျောင်းများ၊ ဆရာမများ၏အရေးကြီးပုံကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေကြုံတွေ့သောအခါမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းက အရေးကြီးကြောင်း၊ မိသားစုများနှင့် မိတ်ဆွေများကို အရင်းအမြစ်များမျှဝေပေးဖို့အတွက် Listas California ၏ အရေးကြီးပုံကိုဆက်ပြီးပြောခဲ့သည်။ ဆရာမများသည် Listas ၏ key group ဖြစ်သည်ဟုလက်ခံပြီး သူမ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေရင်ဆိုင်ရာတွင် ကျောင်းသားများနှင့်သူမ၏သားသမီးများကို မျှဝေသောအချက်များမှာ ၁။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် စုစည်းနိုင်ဖို့ ကျင့်ခြင်း။ ၂။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ မိဘများနှင့်အရေးကြီးသူများ၏ဖုန်းနံပါတ်များကို မှတ်ထားစေခြင်း။ ၃။ ရေနှင့်စားစရာ Snacks များကို ကိုယ်နှင့်မကွာထားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

California တွင်နေထိုင်သူများ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်ပြင်ဆင်ရမည့်အချက်များကို ဘာသာစကား၁၂မျိုးဖြင့်၊ ဗွီဒီယို၊ graphics, စာသားများ၊ သရုပ်ဖော်ပုံများဖြင့် ဖော်ပြထားပြီး www.listoscalifornia.org/resources/ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

From P30 EMS Series

Enrollment, Northeast Valley Health Corporation (NEVHC) က ပြောကြားခဲ့သည်။ Northeast Valley သည် Medi-Cal ရှိသော လူ ၆၀၀၀ ကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် Primary care တို့အပြင် လိုအပ်ပါက အထူးကုနှင့်ပြခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ကုသခြင်းတို့ အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးရန် ခန့်မှန်းထားသည်။ Unwinding period တွင် ဗိုက်ခွဲကလေးမွေးသူအမျိုးသမီး ၅၀၀၀ကို ဝန်ဆောင်မှုပေးခဲ့ပြီး redetermination package ကိုဖြည့်ခြင်းမှာကိုကူညီပေးခဲ့သည်။ redetermination ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်၊ Medi-Cal လျှောက်ရန်အကျုံးဝင်သောသူများ၊ Resources များကို DHCS toolkit များဖြစ်သော Videos, ပုံနှိပ်စာရွက်များ၊ ရုပ်ပုံများသုံးကာ ကွန်မြူနတီကို အသိပညာပေးခြင်းများဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။ DHCS Medi-Cal Resource Hub တွင် သက်ဆိုင်ရာဘာသာစကားအလိုက် အင်တာနက်တွင်ဖတ်နိုင်ပါသည်။

https://socialpresskit.com/keep-medi-cal-coverage

a collection of outreach materials.

Medi-Cal ရှိသူ Griselda ကNEVHC မှ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသော Medi-Cal နှင့်ဆိုင်သည့် စာရွက်ဖြည့်ခြင်း၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုရာတွင်ကူညီပေးခြင်းတို့သည် သူမနှင့်ကလေး၃ယောက်အတွက် အလွန်အဆင်ပြေကြောင်း နှင့် သွားကျန်းမာရေး Dental ပြဿနာများကိုပါ ငွေကုန်ကြေးကျမရှိဘဲ Medi-Cal ဖြင့်ကုသနိုင်ခြင်းကို အလွန်ကျေးဇူးတင်ကြောင်းတို့ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

Medi-Cal ရှိသူ Fitzgerald Graves, African American Network of Kern County က ယခင်နှစ်ကကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်သမီးဖြစ်သူမှာ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမရခဲ့သဖြင့်၊ ကိုယ်ဝန်ကာလသောက်ရမည့်ဆေးများ မရခဲ့သဖြင့် မွေးလာသည့်ကလေးမှာ folic acid ချို့တဲ့ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့ရခြင်းအဖြစ်အပျက်ကိုပြောပြပြီး ဆရာဝန်များ Professional ကုသမှုစံနှုန်းမီရန်နှင့် Medi-Cal ရှိသူများသည် ဘယ်လို befefits များရသည်ကို သေချာနားလည်ဖို့လိုခြင်း၊ အဆိုပါ benefits များကို လက်လှမ်းမီဖို့ အရေးကြီးခြင်း၊ ကုသရေးပိုင်းတွင် လစ်ဟာခြင်း၊ လိုအပ်ခြင်းများရှိပါက တာဝန်ရှိသူများထံ တိုက်ရိုက် တင်ပြဆွေးသွားခွင့်များရရှိရန်လိုခြင်းတို့ကို ထောက်ပြဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Yingjia Huang ကအဖြစ်အပျက်အတွက်စိတ်မကောင်းကြောင်းနှင့် County များတွင်အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာလုပ်ဆောင်သွားရန်လိုအပ်ကြောင်းကို ဖြေကြားခဲ့သည်။

California ပြည်နယ်တွင်နေထိုင်သူများအတွက် ၂၀၂၄ဇန်နဝါရီမှစပြီး နေထိုင်ခွင့်စာရွက်စာတမ်းမရှိသူများအတွက် အသက်၂၆မှ၄၉ထိ Medi-Cal ကို တိုးချဲ့ပေးခဲ့ပြီး လူ၇သိန်းသည် limited benefits မှ full benefits သို့ ပြောင်းလဲပြီး ရခဲ့သည်။

Next Gear Bimmer Motor

yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ
မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ
မြန်မာမိတ်ဆွေများအား
ကြိုဆိုပါသည်။

Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified

☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance

☑ စေတနာမှန် * ဈေးနှုန်းမှန် * လက်ရာသေသပ်
☑ Friendly Service and Owner Operated
☑ Smog Check Inspector and Repair License
☑ Electric and Hybrid Vehicle Factory Certified

☎ 650-867-4606
nextgearbimmer@gmail.com
308 7th Ave
San Mateo, CA 94401
Google Maps

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားကြပါစို့ (၄)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလမှာတော့ Activism လုပ်ငန်းများအနက် အထူးအရေးပါတဲ့ Fund raising အကြောင်းကို ဖေါ်ပြလိုပါတယ်။ fund raising လုပ်လိုသူများ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရလေးများကို အရင်လေ့လာကြရအောင်။

Appeal

A fundraising or donation appeal asks supporters to contribute money to your cause. Typically ask is part of a fundraising campaign. It can be delivered via letter, email, social media, or online campaign page- or a combination of these methods.

မြန်မာလိုတော့ လှူချင်စိတ်ပေါ်ပေါက်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းပေါ့နော်။ မြန်မာနိုင်ငံကြီးအတွက် အကျိုးရှိမဲ့ လုပ်ငန်းများအတွက် လှူကြဖို့ တန်းကြဖို့ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဟာ အထူးအရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းတရပ်ပါ။

Call - to - Action

Written as a command, a Call- to- Action tells your supporters the specific action you want to take. An effective CTA is key to a successful fundraising or engagement campaign. Examples include "Donate Nc "Sign our Petition".

လှူဖို့တမ်းဖို့ လှုပ်ဆော်ပေးလိုက်လို့ လူတွေမှာ သဒ္ဒါတရားရှိနေပြီး စေတနာတွေ ကောင်းနေကြပြီဆိုရင်တော့ အလှူခံရတော့မှာပေါ့။ ဒီနေရာမှာတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောကြရပြီပေါ့။ ဥပမာ "အမိမြန်မာနိုင်ငံအတွက် အားတက်သရော လှူကြစို့ဟေ့" "စစ်အစိုးရ ပြုတ်စေချင်ရင် ဟောဒီ Petition လေးမှာ sign ထိုးကြပါစို့" စသဖြင့်ပေါ့လေ။ Fundraising strategy တွေ မျိုးစုံရှိတဲ့အနက် မြန်မာတွေနဲ့ သင့်တော်တဲ့ strategy နှစ်မျိုးကို ဖေါ်ပြလိုပါတယ်။

> **Perception လို့ ခေါ်တဲ့ အများကပါ သိအောင်၊ မြင်အောင် receipt လို့ ခေါ်တဲ့ အများကို မြင်စေနိုင်မဲ့၊ သိစေနိုင်မဲ့ စာရင်းဇယားလေးတွေ ဖေါ်ပြပေးနိုင်ရင် ပိုကောင်းမယ်လို့ အကြံပြုတာပေါ့နော်။**

Peer- to Peer (P2P)

Peer- to Peer (P2P) fundraising is a type of online fundraising campaign. Individuals create personal fundraising pages and solicit donations on behalf of your organization from their friends, family, and extended personal networks.

စာရေးသူတို့ မြန်မာတွေအချင်းချင်း Social Media မှာ ဆက်သွယ်ပြီး အလှူခံနေကြပါတယ်။ အထက်မှာ ဖေါ်ပြထားသလိုပေါ့လေ။

Crowdfunding

Raising funding for a project or venture by soliciting many small donors from a large number of people, generally online.

ဖော်ပြပါ Crowdfunding လုပ်ငန်းမျိုးတော့ သိပ်မတွေ့မိသေးပါ။ စစ်ဘေးကြောင့် ဒုက္ခရောက်ပြီး အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်နေကြတဲ့ ရွာသူရွာသားများအတွက် အလှူခံရင် ရနိုင်ကောင်းပါရဲ့။

NGO

Stands for Non - Governmental Organization. As the name suggests, they operate independently of any government. While they are mainly government funded, they operate without government oversight or representation from that government. NGOs are a subset of NPOs.

NGO အဖွဲ့အစည်းတွေဟာ စိတ်ချရပါတယ်။ လူတဦးတယောက်ကို လှူဒါန်းလိုက်တာထက် NGO အဖွဲ့ကို လှူရင် ကိုယ့်ရဲ့အလှူငွေဟာ လိုအပ်သူများဆီ ရောက်ရှိဖို့ သေချာပါတယ်။ လူတဦးတယောက်ဆီ လှူမိရင်တော့ ကံကောင်းရင် ရောက်မှာပေါ့။ ကံမကောင်းရင်တော့ တဦးတယောက်ရဲ့ အိတ်ကပ်ထဲ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

CFRE

CFRE stands for Certified Fund Raising Executive. It's an internationally recognized certification for fundraising professionals. Individuals with this certification have demonstrated their mastery of core knowledge and skills required of fundraising executives after five years of experience.

မြန်မာပြည်အတွက် သိန်းနဲ့၊ သန်းနဲ့ချီပြီး ငွေရှာပေးနေကြသူများ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလို Fundraising လုပ်နေသူများဟာ ဖေါ်ပြပါ CFRE မရှိသေးရင် ရရှိနိုင်အောင် လိုအပ်တဲ့ သင်တန်းများ တက်ကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ဒီလို CFRE လေး ရှိရင် ပိုကောင်းတာပေါ့နော်။

ဖေါ်ပြထားတဲ့ ဝေါဟာရလေးများအပြင် စာရေးသူက ထပ်မံဖြည့်စွက် ဖေါ်ပြလိုတဲ့ ဝေါဟာရလေးများ ရှိပါတယ်။ ပထမဦးဆုံးဖေါ်ပြလိုတဲ့ စကားလုံးကတော့ negotiation ပါ။ အလှူခံလိုသူဟာ အလှူပေးမဲ့သူနဲ့ negotiate လုပ်နိုင်ရမှာပါ။ အင်္ဂလိပ်စကားပုံတခု ရှိပါတယ်။ There's no such thing as a free lunch အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အလှူပေးကြရင် မျှော်လင့်ချက်လေးနဲ့ ပေးကြတာကိုး။ ဒီတော့ fundraising လုပ်လိုသူဟာ အလှူပေးမဲ့သူက ဘာကိုလိုချင်တယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ expectation ကို မိမိတို့ဖက်က ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ့မလားဆိုတာ ထည့်ကိုထွက်ထားရမှာပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ တဖက်သားရဲ့ Expectation ကို exceed ဖြစ်နိုင်အောင် ကြိုးစား ပေးရမှာပါ။ အလှူခံလိုက်ပြီး အလှူငွေတွေအများကြီး ရပြီဆိုတာနဲ့ မိမိရဲ့တာဝန်ကျေပြွန်ပြီလို့ ယူဆလို့ မရမှန်း သိထားပါ။ ကြီးမားသော တာဝန်ရှိလာပါပြီ။

ဒီနေရာမှာ responsibility နဲ့ accountability ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ နှစ်ခုကို နားလည်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စာရေးသူတို့ မြန်မာတွေမှာ Accountability နည်းနေသေးတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ fundraising လုပ်လို့ ငွေဘယ်လောက်ရတယ်၊ ဘယ်သူတွေ၊ ဘယ်အဖွဲ့အစည်းတွေက လှူတယ် စသဖြင့်ပေါ့လေ၊ စာရင်းဇယားတွေ တွေ့ဘူးပါတယ်။ တွေ့ရဖို့လည်း လွယ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ လှူလိုက်တဲ့ ငွေတွေကို ဘယ်အဖွဲ့အစည်းက လက်ခံရရှိတယ်၊ ဘယ်သူ့ရဲ့လက်ထဲကို ထည့်လိုက်တယ်၊ ဘယ်နေရာတွေမှာ ဘယ်လောက်စီ သုံးနေကြတယ် စသဖြင့် receipt လို့ ခေါ်မလား လက်ခံရရှိပြီး သုံးစွဲစရိတ်အတိအကျ ဖေါ်ပြထားတဲ့ စာရင်းဇယားမျိုးတော့ မတွေ့မမြင်ဘူးပါ။

စာရေးသူကို နားလည်မှု မလွဲစေချင်ပါ။ ဒီအလှူငွေတွေကို အလွဲသုံးစား လုပ်နေတယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ သို့သော် fundraising ကိစ္စဆိုတာက အများနှင့် သက်ဆိုင်တာကြောင့် မိမိရိုးသားကြောင်း မိမိတယောက်တည်း သိနေလို့ မပြီးပါ။ Perception လို့ ခေါ်တဲ့ အများကပါ သိအောင်၊ မြင်အောင် receipt လို့ ခေါ်တဲ့ အများကို မြင်စေနိုင်မဲ့၊ သိစေနိုင်မဲ့ စာရင်းဇယားလေးတွေ ဖေါ်ပြပေးနိုင်ရင် ပိုကောင်းမယ်လို့ အကြံပြုတာပေါ့နော်။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားအားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း နားပါဦးမည်။

စာမူပေးပို့လိုသူများ Editor@MyanmarGazette.net သို့ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ - တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C
MYANMAR EMBASSY

Los Angeles
ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး
စေတနာမွန်မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်
Asia Supermarket,
SCBA ခမ်းမ
Myanmar Consulate-General, LA
ကြော်ငြာပါသည့် Dentistဆေးခန်းများ

Bay Area
Ledu Restaurant (Daly City)
99 Ranch Market (Royal Ruby)
ရတနာဉာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

Fremont Area
ဒေါ်ထွေးလေးဆိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento
ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York
Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း
ABBA Brooklyn (718) 622 8019
ဆရာကြီးမောင်စွမ်းရည်
ဇေယျာသီရိကျောင်း
MYANMAR PERMANENT MISSION

Fort Wayne
Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas
ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

San Diego
KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida
သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville
FL 32256

Buffalo
Jericho Road Community Health Center

KIKKA®
Established 1986

• Sushi Chef

Full Time Chef including Saturday & Sunday
- GOOD BENEFIT For Full Timers
- Must be able to communicate in daily English with customer
- Must bring All Legal Working Documents
- Work in Major American Supermarket

1. Recent vacancy in Northern California Area.
Especially night shift from 8:00 pm to 5:00 am.
Call: Santo 415-635-9363

NOW HIRING

2. Open position for new store. Whole Foods Rochester
Brighton, NY (March 20th)
Call: Faizal 504 453 5633

3. Recent Vacancy for Sushi Chef in Irvine and Newport Beach area.
Require for closing Shift.
Call.. Agustin 619-805-5001

4. The rest of area (Across the country)
Call : WYNN BO HAN 626-673-6060

Call NOW!

From P 8 U Tin Maung Nyunt

ရှိနေကြပါတယ်။

၆။ US ရောက်ပြီး ဆရာ့ဘဝအကြောင်းတွေကို ဆက်ပြောပြပါဦး။

၁၉၇၃မှာ ကျနော်US ရောက်တယ်။ ရောက်ကာစမှာ ကျနော်က ယောင်ခြောက်ဆယ်ဖြစ်နေတယ်။ တက်မရှိတဲ့လှေလိုဖြစ်နေတယ်။ Los Angeles က သူငယ်ချင်းကိုတင်ထွေးကနေပြီးတော့ ကျနော့်ကိုအလုပ်ပေးဖို့ခေါ်ပေမယ့် ကျနော်မသွားဖြစ်ခဲ့ပြီး။ ကျနော်တောင်ပုလုဆရာတော်နဲ့တွေ့ပြီး ဆရာတော်ဆီမှာ ကပ္ပိယလုပ်ဖို့စဥ်းစားနေတယ်။ နောက်တော့ကျနော် Foothill College မှာ electronic diploma ယူတယ်။ microwave အထူးပြုဘာသာရပ်တခုလဲ ယူရတယ်။ ကျောင်းပြီးတဲ့အခါမှာ electronic နဲ့ micro-wave အလုပ်တွေလုပ်ခဲ့တယ်။ Varian Company မှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။

၇။ US မှာ အလုပ်အပြင် မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဆရာကြီးပါဝင်ခဲ့ပုံတွေကို ပြောပြပါ။

၁၉၇၈ နွေရာသီမှာ Dr. Rina Sircar (California Estern Culture Institute မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်းသင်နေတဲ့ဆရာမ)နဲ့ တပည့်တွေက ပင့်လို့ တောင်ပုလုဆရာတော်က သံဃာ၅ပါးအပါအဝင် ကပ္ပိယနဲ့ US ကို ကြွလာပါတယ်။ Palo Alto Page Mill Road က တက်သွားတဲ့ Highway 35 နဲ့ဆုံတဲ့နေရာရောက်ခါနီး တမိုင်လောက်အလိုမှာ အောက်ကို မိုင်ဝက်လောက်ဆင်းသွားရင် ၁၀ဧကလောက်ကျယ်တဲ့ Ranch ကြီး ကိုဒေါက်တာအဖွဲ့က တလနှစ်ထောင်ပေးပြီး သံဃာတွေကိုထားတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက သိမ်ကိုမြန်မြန်ဆောက်ကြ။ သိမ်ပြီးသွားရင် မင်းတို့ကိုငါ ဒုလ္လဘ ဝတ်ပေးမယ် လို့ မိန့်တယ်။ ကျနော်နဲ့ Mountain View က ကို Phillip နဲ့ တနင်္လာကသောကြာထိ သိမ်အတွက်လုပ်အားပေးပါတယ်။ ကျနော်လဲ ရဟန်းခံခွင့်ရတယ်။ ကျနော်တို့ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ပထမဆုံးတည်တဲ့သိမ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ့မတိုင်ခင်က ဒီနိုင်ငံမှာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတွေလဲ မရှိသေးဘူး။ သာသနာမရောက်သေးဘူးလို့ ဆိုချင်တယ်။ သိမ်ကိုအခိုင်အမာဆောက်လိုက်တယ်။ သံဃာတော်တွေ၅လလောက်ဒီမှာသီတင်းသုံးပြီး ဝါမဝင်ခင် မြန်မာပြည်ကိုပြန်ကြွသွားခဲ့တယ်။ ဆရာတော်က မိန့်ခဲ့တာ " ဒီသိမ်ကို မနုတ်နဲ့။ ဒီတိုင်းထားလိုက်တဲ့။ ဒီသိမ်ဟာ ကမ္ဘာတည်သရွေ့ရှိလိမ့်မယ်" တဲ့။ အဲ့ဒီ့သိမ်ဟာမြေတွေဘာတွေ ညှိပြီးတော့မှ ရေမစားအောင်လဲ မြောင်းတွေဘာတွေဖောက်ပြီး အခိုင်အမာဆောက်ခဲ့တယ်။

ဆရာတော်၃ကြိမ် ဒီကိုပြန်လာတယ်။ ၁၉၈၅မှာ ၄ကြိမ်မြောက်လာခဲ့တယ်။ ဒီကာလတွေအတွင်းမှာ Dr. Rina တို့အဖွဲ့ဟာ Santa Cruz , Boulder Creek Big Basin ,Highway 17 မှာ ကျောင်းကြီးကိုဝယ်လိုက်ပြီး ရွှေသိမ်တော်စေတီ ကိုလည်း တည်ပါတယ်။ ဆရာတော်နဲ့တခါပါလာတဲ့ ဦးသုမနဆိုတဲ့ဘုန်းကြီးလေး၊ Robert Thein, Mark ဆိုတဲ့ civil engineer တို့က ဦးဆောင်ပြီး Bay Area က လုပ်အားပေးတွေဖြစ်တဲ့ ကိုဇော်ဝင်းတို့၊ ကိုမောင်မောင်အေးတို့၊ ကိုဟင်နရီသိန်းတို့၊ ကိုအမွန် ခေါ် William Liu တို့တွေက အပတ်စဉ်စနေညဆိုတက်သွားပြီး လုပ်အားပေးကြတယ်။ တောင်ပုလုဆရာတော်ကို ရဟန္တာတို့၊ ဆုကြီးပန်တို့လို့ပြောတဲ့သူကပြောနေတော့ ကျနော်ရယ်၊ Fremont က Jeffrey ရယ်၊ ကိုအောင်ဌေးရယ်ဝတ်ပြုနေရင်းမေးတော့ ဆရာတော်က ရယ်ပြီး " ဟာကွာ။သတ္တဝါတွေကိုသနားတယ်" တဲ့။ ဆရာတော်ရဲ့အဖြေက အဲ့ဒါပဲ။

လုပ်အားပေးလာကူနေတဲ့ကိုအောင်ဌေး၊ ကိုမြတ်ဝင်း၊ ကိုသိန်းတန်နဲ့တွေ့ပြီး ကျနော်တို့က မိုးကုတ်ဆရာတော်ရဲ့တရားတွေကိုလဲ နာကြတယ်။ ကျတော်တို့က ဘာသာရေးကိစ္စတွေဆွေးနွေးဖို့ English လဲကောင်း၊ ဘာသာရေးလဲနှံ့စပ်တဲ့ LA က ဘဘကြီးဦးလွန်းဖေကိုသွားတွေ့ပြီး ရင်းနှီးသွားကြပြီး သူ့သူငယ်ချင်းဦးမျိုးညွန့်က မိုးကုတ်ဆရာတော်တရားခွေ၃ဝဝကို လိုချင်တဲ့သူတွေကို ဓမ္မဒါနပြုနေတယ်။ ကိုမြတ်ဝင်းက ကူးစက်အမြန်နဲ့ကူးပြီး ဓမ္မဒါနပြုတယ်။ တေးသံသွင်းတွေကရောင်းနေတဲ့ တရားခွေတစ်ထောင်ကိုလဲ ကျနော်တို့ ထေရဝါဒကပ္ပိယအဖွဲ့ရဲ့ဥက္ကဌကိုထွန်းမြင့်ကနေပြီးတော့ မိုးကုတ်ဆရာတော်တရားတွေကို မြန်မာပြည်တေးသံသွင်းဆိုင်တွေကနေ CD တခုကို $1နဲ့ CD တစ်ထောင်စာကိုဝယ်တယ်။ အသင်းရန်ပုံငွေကနေ $1000 သုံးတယ်။ Custom မှာလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ဦးမျိုးညွန့်က ရန်ကုန်ကိုဆင်းပြီး ဒီအခွေတွေကို ယူခဲ့ပေးတယ်။ နောက်က Back-ground အသံတွေဆူတော့ ကျနော်တို့၃ယောက်က နောက်ခံသံဆူတဲ့နေရာအချိန်တွေကိုစာရင်းမှတ်ပေး၊ ကိုအောင်ဌေးက တညလုံး သန်းခေါင်ကျော်တဲ့ထိ ဖျက်ပြီး ကိုသိန်းတန်ကနေ MP3 အဖြစ် အခွေ တစ်ထောင်ပြောင်းပေးခဲ့တယ်။ Quality ကောင်းတဲ့အခွေက ၆၇ခွေပဲကျန်တယ်။ မိုးကုတ်ဌာနချုပ်နဲ့ တရားစိတ်ဝင်စားသူတွေကိုကို ဓမ္မဒါနပြုခဲ့ပါတယ်။

ကျနော်တို့ရဲ့ ကပ္ပိယဝတ်အသင်းကို ၁၉၉၅မှာစပြီး နောက် ၆နှစ်၊၇နှစ်လောက်မှာ ကျနော်တို့လဲ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ နောက်လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းချင်တာနဲ့ အဲ့ဒီ့အသင်းကိုဖျက်ပြီး ကျန်တဲ့အသင်းပိုက်ဆံတွေကို တောင်ပုလုမှာလဲလှူ။ မြန်မာပြည်က ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာလလဲလှူ။ Bay Area မှာလဲ ဘုန်းကြီးကျောင်း ၃၊ ၄ ကျောင်းကို လှူခဲ့ပါတယ်။

၈။ ဆရာကြီး ထိုင်းနိုင်ငံမှာနေခဲ့တုန်းက အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေပါဦး။

ထိုင်းမှာနေတုန်းက Bangkok World မှာတနှစ်ကျော်ဝင်အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီ့တုန်းက Bangkok World နဲ့ Bangkok Post နာမည်ကြီးသတင်းစာနှစ်ခုရှိတယ်။ Bangkok World က American English သုံးတယ်။ အဲ့ဒီ့ခေတ်က ခဲစားလုံးတွေစီပြီးပုံနှိပ်ကြရတာ။ Bangkok World က ပုံနှိပ်စက်အသစ်ကြီး သွင်းလာပြီး ထုတ်တယ်။ စောင်ရေတွေတက်လာတော့ သဌေးတယောက်ကဝယ်လိုက်ပြီး Bangkok Post နဲ့ပေါင်းလိုက်တယ်။ဝန်ထမ်းတွေလဲ တဖြည်းဖြည်းလျှော့တယ်။ ဒါနဲ့ကျနော်လဲ airconditioner တွေ၊ compressor တွေလုပ်တဲ့ အင်ဂျင်နီယာကုမ္ပဏီတခုမှာအလုပ်လုပ်တယ်။ RIT က Chemical enginner Dr. လှမြင့်ကလဲ ယိုးဒယားမှာသူက ကုမ္ပဏီထောင်ဖို့ သတ္တုရှာတဲ့အလုပ်တွေလုပ်တော့ တောထဲမှာရှာရတာ ဆယ်လတောထဲမှာ သွားနေသေးတယ်။ ယိုးဒယားမှာက သူ့တို့နိုင်ငံသားမဟုတ်ရင်၊ သူတို့နိုင်ငံသားအိမ်ထောင်ဖက်မဟုတ်ရင်အလုပ်တာရှည်မခန့်ဘူးဆိုတော့ ကျနော်လဲ ဘန်ကောက်ကိုသွားပြီး အမေရိကားဗီဇာကို စုံစမ်းတော့ ကျနော့်ကိုဗီဇာပေးပြီး လူလာမတွေ့လို့ စောင့်နေတာတဲ့။ နောက်၃လအတွင်း အမေရိကားကိုထွက်မှရမယ်တဲ့။ ဒီလိုနဲ့အမေရိကားကိုထွက်လာဖြစ်တယ်။

၉။ ဒီနေ့ US ကိုရောက်လာကြတဲ့လူငယ်တွေကို ဆရာကြီးအနေနဲ့ ဘာတွေအကြံပေးချင်ပါလဲ။

အခုခေတ်လူငယ်တွေက ကျနော်တို့ ဉာဏ်မမီတော့ဘူး ။ စနစ်သစ်ရောက်သွား။ အကုန်လုံးနားလည်နေတော့ ပြောစရာသိပ်မရှိဘူး။ အင်တာနက်ကနေ အကုန်ရှာလို့ရနေတော့ တယောက်နဲ့တယောက်သတင်းပေးစရာသိပ်မလိုတော့ဘူး။ ကျနော့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်နေထိုင်တဲ့နည်းကတော့ ကျနော်က နှလုံးမှာအပေါက်ရှိတယ်။ နေမကောင်းတော့ ဘုရားတရားကိုပိုလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်ပုလုဆရာတော်တို့၊ ပခုက္ကူဆရာတော်နဲ့တွေ့ပြီး ဘုရားတည်ကျောင်းဆောက်တွေလုပ်တယ်။ တောင်ပုလုကျောင်း၇ဧကခွဲကို တနေကုန်ရှင်းတယ်။ ကျနော်က တောသားဆိုတော့ သစ်ပင်တောတောင်တွေနဲ့နေရတာကိုပျော်တယ်။ ကျနော့်နှလုံးကို ၁၂နှစ်မှာ တခါစစ်ဆေးတယ်။ ၁၉၈၇မှာတခါ၊ ၂၀၁၉၊ ဩဂုတ်မှာတခါ နှလုံးခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူခဲ့ရပါတယ်။

(အမေးအဖြေကဏ္ဍအတွက် ကူညီပေးတဲ့ ကိုအမွန်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။)

From P2 Burman-American

မျက်လုံးကို တဘက်မမြင်နိုင်တော့ အခန့်မသင့်တာတွေရှိတယ်။ ဒါက ကွန်မြူနတီတိုင်းမှာကြုံရတဲ့ပြဿနာပါ။ နားလည်မှုတွေရဖို့ အချိန်ပေးကြရမယ်။ Technology တွေ ခေတ်နဲ့လိုက်ပြီးတိုးတက်နေတာတွေကို လူကြီးတွေပိုပြီးနားလည်ဖို့ လူငယ်တွေက လူကြီးတွေကို ဖုန်းသုံးတာကအစ သင်ပေးသင့်တယ်" ဟုဆိုသည်။ " ကျမက ကလေးဘဝထဲက ကွန်မြူနတီပွဲတွေမှာ မြန်မာအကကပါတယ်။ သတိထားမိတာက တနှစ်နဲ့တနှစ်ကြာလာတာနဲ့ ကွန်မြူနတီမှာ အသက်ငယ်တဲ့သူတွေ သိပ်မလာကြတော့ဘူး။ လူကြီးတွေပဲများလာတယ်။ ယဥ်ကျေးမှုလဲထိန်းပြီး လူအားလုံး၊ အရွယ်အားလုံးပါဝင်နိုင်တဲ့သင်္ကြန်ပွဲလိုမျိုးကို ၂၀၂၂မှာကျင်းပမယ်ဆိုတော့ မြန်မာပြည်နိုင်ငံရေးကြောင့်ဆိုပြီး ပွဲမလုပ်ဖို့ Social media ကနေ တားကြတာတွေနဲ့ကြုံခဲ့ရတယ်။ ကလေးအရွယ်ထဲက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပါဝင်ခဲ့တဲ့ Los Angeles သင်္ကြန်ပွဲဟာ ကျမအတွက် ၂၀၁၉မှာနောက်ဆုံးပါဝင်ရခြင်းပါပဲ။ ယဥ်ကျေးမှုနဲ့ engage လုပ်ဖို့ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ မြန်မာပြည်နိုင်ငံရေးကိစ္စနဲ့ ကွန်မြူနတီကိုဘာလို့ ကွဲအောင်ခွဲပစ်တာလဲ။ ကွန်မြူနတီမှာအားလုံးစုစည်းပါဝင်နိုင်ဖို့ ခုထက်ပိုများမယ့်နည်းလမ်းမျိုးစုံကိုသုံးရမှာပါ။ ကျမတို့ကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ကျမတို့ကို စွမ်းအားမြှင့်တင်ပေးပါ" ဟု KaiTamsin Bwor က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

လူငယ်နှင့်မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ်။

" risk factors တွေထဲမှာ ၄၀-၆၀% က မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဖြစ်တယ်။ မျိုးရိုးကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ ခံစားနေရတာတွေသက်သာအောင် ဆေးတွေသောက်ရင်းဆေးစွဲသွားကြတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အရေးကြီးတဲ့ risk factor ဖြစ်ပြီး စိတ်ဖိဆီးမှုဟာလည်း မူးယစ်ဆေးဝါးတွေသုံးစွဲဖို့အကြောင်းတရပ်ဖြစ်တယ်" ဟု Rebecca Liu က ဆွေးနွေးပြီး " ဆေးစွဲတာကို ဖြတ်သလို risk factors တွေကို ဖယ်ရှားဖို့လဲလိုတယ်" ဟုဆက်ပြောသည်။ Sandy Htwe က " ဆယ်ကျော်သက်တွေမူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ဖိအား၊ အဆိုးမြင်ခြင်းတွေ၊ သူတို့ကိုပစ်ပယ်ထားခြင်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်တွေဆေးစွဲခြင်းကရပ်ဖို့က မိသားစုတွေပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး အားပေးခြင်းက အရေးကြီးတယ်" ဟု ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " ကျောင်းသားတွေ မူးယစ်ဆေးစွဲတာကို တားဆီးဖို့ရပ်တန့်ဖို့ကို awareness ရဖို့ Intervention groups တွေကအရေးကြီးတာမို့ သူတို့တွေပိုလိုတယ်။ funding တွေလိုတယ်။" ဟု Joyce Lahpai က ပြောကြားခဲ့သည်။

School bullying and cyberbullying

Minrama Naing က သူ့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောသူငယ်ချင်းတဦး၏ cyberbullying ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးတွင်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်ပုံကိုရှင်းပြပြီး " cyberbullying က လူတအုပ်စုထဲမှာမဟုတ်ဘဲ လူအုပ်စုတွေအများကြီးမှာဖြစ်ပျက်နေတဲ့ကျယ်ပြန့်တဲ့ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကိုဦးစားပေးကာကွယ်ရမှာဖြစ်ပြီး နည်းပညာတိုးတက်တဲ့ခေတ်မှာ သတင်းမှားတွေဖြန့်နိုင်တဲ့၊ အမည်မဖော်လိုသူဆိုပြီး လူတွေကို cyberbullying လုပ်တဲ့ကိစ္စတွေကို တာဝန်ရှိသူတွေက ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ သိချင်ပါတယ်" ဟုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ မက်ဆီကန်နှင့်မြန်မာမိဘများကမွေးဖွားလာပြီး တတိယမြန်မာအမေရိကန်မျိုးဆက် Asiah Thazin Silva က သူကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသော လူမျိုးရေးခွဲခြားပြီး ဗိုလ်ကျမှုများကိုဆွေးနွေးခဲ့ပြီး " ကွန်မြူနတီကိုပြောချင်တာက ကိုယ့်ရှေ့မှာ လူတယောက်ကို bully အလုပ်ခံနေရတာမြင်ရင် ကူညီပါ။ ပစ်မထားပါနဲ့" ဟု ပြောခဲ့သည်။ ThaingahMoun Win က " ကျနော်တို့ဝန်းကျင်မှာ Bully လုပ်ရခြင်းဟာ လူတွေကြားမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တခုလို့ အမြင်ကျဉ်းမြောင်းစွာနဲ့ လက်ခံသွားမှာဟာ ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ Forstering a culture, ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ တယောက်နဲ့တယောက်အသိအမှတ်ပြုလေးစားစိတ်တွေနဲ့ ကွန်မြူနတီမှာ Bullying ကို ကာကွယ်ကြရပါမယ်။ ဒါဆို ဘယ်သူကမှ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပစ်ပယ်ခံထားရသူမဖြစ်အောင်ထားကြရမယ်။ ဒါတွေကလက်တွေ့မှာ အချိန်ယူရပါတယ်။ အမြန်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့သူကို ကွန်မြူနတီက ခွန်အားပေးရမယ်။ ဒီနည်းလမ်းဟာ ကွန်မြူနတီရဲ့အနာဂတ်ကို ကာကွယ်ခြင်းပါပဲ " ဟု ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်ကာကွယ်ဖို့။

Monterey Park Mayor Thomas Wong နှင့် အမေးအဖြေကဏ္ဍတွင် လူငယ်များမူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး " ခုနက panelists တွေ ဆွေးနွေးခဲ့သလို ပထမမျိုးဆက်တွေနဲ့ ဒုတိယမျိုးဆက်တွေကြား နီးနီးကပ်ကပ်ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ ဘာသာစကားရယ်၊ မူလတိုင်းပြည်ကယဥ်ကျေးမှုတွေနဲ့ ဒီနိုင်ငံမှာမွေးဖွားကြီးပြင်းသူကလေးတွေရဲ့ အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှု နှစ်ခုကို တဘက်နဲ့တဘက်ကနားလည်သဘောပေါက်ဖို့ရယ်က အရေးကြီးတယ်။ နောက်ပြီး Social media network မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ Social network တွေနဲ့ လူအားလုံးပါဝင်နိုင်ဖို့က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှ တယောက်နဲ့တယောက်က စကားပြောလို့ရမယ်။ အသိပညာပေးလို့ရမယ်။ ဆွေးနွေးလို့ရမယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကာကွယ်တားဆီးရေးမှာ အရမ်းအရေးကြီးတဲ့အချက်တွေပါ" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ " ပညာရေးဟာ ဘာနဲ့မှမတူအောင်ကိုအရေးကြီးပါတယ်။ skills အတွက်ဖြစ်ဖြစ်၊ degree ရဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုပညာရေးမဆို ဘဝမှာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့အသုံးချလို့ရတယ်။ ကျနော်တို့အရင်က မတွေးခဲ့မိတာတွေကို တွေးမိစေတယ်။ ပိုပြီးနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းတွေးမိတာတွေရှိလာမယ်။သီအိုရီတွေအနေနဲ့ကျောင်းစာအုပ်တွေမှာသင်တာတွေမကဘဲ လက်တွေ့ internship တွေမှာ အလုပ်ခွင်တွေမှာရတဲ့အတွေ့အကြုံတွေဟာ အများကြီးအကျိုးရှိစေပါတယ်။ " ဟု Mayor Wong က ပညာရေးအရေးကြီးပုံကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

ကွန်မြူနတီမှာငြိမ်းချမ်းပြီး သဟာဇာတရှိဖို့။

" မြန်မာကွန်မြူနတီထဲမှာရော၊ အခြားကွန်မြူနတီတွေမှာပါ နောက်ခံလူမျိုးစုကွဲပြားမှုတွေအများကြီးပါပဲ။ ကွန်မြူနတီတိုင်းမှာ သဟာဇာတဖြစ်ဖို့အတွက် သင့်ကို သူများကဆက်ဆံစေချင်သလို သူများကိုဆက်ဆံပါ။ အမြင်ကျယ်တဲ့စိတ်နဲ့ dialogue လုပ်ပါ။ communitcation နဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားက တယောက်နဲ့တယောက်ကြားနားလည်မှုကိုတည်ဆောက်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ သင့်ရဲ့စကားအသုံးအနှုံးကို ဂရုစိုက်ပါ။ အမုန်းစကားနဲ့ခွဲခြားမှုတွေမပါပါစေနဲ့။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ healing ဟာ ကွန်မြူနတီမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ဖို့အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မတူကွဲပြားမှုကိုလက်ခံပြီး လူတွေအများကြီးပါဝင်နိုင်တဲ့ကွန်မြူနတီကိုတည်ဆောက်ပါ။" ဟု Christina Tun က သူမ၏ resolution အမြင်ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ကချင်ကျောင်းသားလေး David Gampung က " ကျနော်ဟာကချင်ခရစ်ယာန်ကွန်မြူနတီမှာကြီးပြင်းလာသူတဦးပါ။ ဘာသာ၊ လူမျိုး၊ လိင်ခံယူချက်တွေ ဘယ်လိုကွဲလွဲကွဲလွဲ အားလုံးဟာလူသားတွေပဲ။ ကွန်မြူနတီတွေထဲမှာ၊ ကျောင်းမှာ၊ အိမ်နီးနားချင်တွေထဲမှာ တယောက်နဲ့တယောက် ကြင်နာပါ။ တယောက်နဲ့တယောက်ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ကြပါ။" ဟု ကွန်မြူနတီတွင် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့်သဟာဇာတဖြစ်ရန်အရေးကြီးပုံတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " ကျမတို့ရှေ့က မျိုးဆက်ကိုပြောချင်တာကတော့ ကျမတို့မျိုးဆက်ကွာဟမှုတွေမှာ သဟာဇာတဖြစ်ဖို့အတွက် နံပါတ်၁ ကျမတို့ကိုစိတ်ရှည်ပေးပါ။ နံပါတ်၂ ကျမတို့မိဘတွေရဲ့ယဉ်ကျေးမှုကို ကျမတို့ကလက်ခံဖို့နဲ့ ကျမတို့ အမေရိကားလူငယ်တွေယဉ်ကျေးမှုကို သူတို့နားလည်ဖို့ လူတွေအားလုံးပါဝင်နိုင်တဲ့ပွဲတွေ၊ ပါတီတွေ၊ အခမ်းအနားတွေလုပ်ပေးပါ။လူတွေအားလုံးပါဝင်ပြီး တယောက်နဲ့တယောက် connect ချိတ်ဆက်မှုရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်" ဟု အသက်၁၅နှစ်အရွယ် Nora Maung က ကွန်မြူနတီတွင်သဟာဇာတဖြစ်ရေးအတွက် သူမ၏အမြင်ကို မျှဝေခဲ့သည်။

ပညာရေးအရေးကြီးပုံ။

" ပညာရေးဆိုတာ သီအိုရီတခုထဲမဟုတ်ပါဘူး။ သီအိုရီကိုသုံးပြီး လက်တွေ့ကမ္ဘာမှာ ဘယ်လိုဆက်စပ်မယ်ဆိုတာဟာ ပညာရေးပါပဲ။ ပညာရေးဟာ America မှာ အိပ်မက်တွေအကောင်အထည်ဖော်ဖို့ stepping stones ပါပဲ။ American dreams ဆိုတာက US ရောက်လာပြီး In-N-Out Burger စားဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ပညာရေးကိုအသုံးချပြီး သင်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တွေလုပ်ဖို့၊ ကမ္ဘာတခုလုံးအတွက် သင်လုပ်ပေးချင်တာတွေလုပ်ပေးဖို့ပါပဲ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာဖြစ်ပျက်နေတဲ့ပညာရေးနဲ့အရင်းအမြစ်တွေချို့တဲ့မှု၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ လူငယ်တွေအပေါ်ညှင်းပမ်းခြင်းတွေကို ပညာရေးနဲ့တိုက်ဖျက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်" ဟု ဒသမတန်းကျောင်းသူလေး KaiTamsin Bwor က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၁၂တန်းကျောင်းသူ Christina Tun က " ပညာရေးက ကျမတို့ရဲ့ ခရီးဆုံးမဟုတ်သေးပါဘူး။ အဆင့်မြင့်ပညာရေးတခုထဲက လူတဦးချင်းစီအတွက် ပြည့်စုံတဲ့လမ်းကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ တခြားအချက်တွေအများကြီးလိုပါသေးတယ်။ ကိုယ်ဘာဖြစ်သလဲ ကိုယ့်အနာဂတ်ကို ကိုယ်ပုံဖော်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်တွေ ကျမတို့မှာရှိပါတယ်။ ကျမက နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ဖြစ်ချင်တယ်။ အတန်းတွေတက်ပြီးသာစာသင်တာတွေနဲ့အတူ ကျမကိုယ်ကျမကောင်းမွန်အောင်တည်ဆောက်ပြီး အိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရမယ်။" ဟု ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ KaiTamsin Bwor, Christina Tun နှင့် MayThandi Win တို့သည် မြန်မာတရုတ်နယ်စပ်ရှိ စစ်ဘေးရှောင်ကချင်ဒုက္ခသည်ကလေးများကို online မှ English သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည်။

Burma Food Group (Burma Superstar, Burma Love, Burma Bites, and Burma Love Foods တို့ပါဝင်) တည်ထောင်သူ နှင့် Future Superstars ပညာတော်သင်ဆုချီးမြှင့်သူ San Francisco Bay Area မှ Mr. Desmond Tan က " ဒီနေ့ဆွေးနွေးသွားတဲ့လူငယ်တွေကို ချီးကျူးတယ်။ ကျနော်တို့ သူတို့အရွယ်က အမေရိကားကိုရောက်လာတဲ့အခါမှာ အနိုင်ကျင့်တာတွေကြုံခဲ့ရတယ်။ ကျနော်တို့ရှေ့မှာ အခုလိုလူငယ်တွေကို စုစည်းပေးတဲ့လူကြီးတွေလဲ မရှိသေးဘူး။ ကျနော်တို့ရောက်ကာစအချိန်တွေက ကျနော်တို့ဘယ်လိုဝတ်စားတယ်။ ဘာတွေစားတယ်။ ဘယ်လိုအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ပေါင်းတယ်ဆိုတာကအစ ဒီနိုင်ငံမှာက minorities တွေဖြစ်တဲ့အတွက် စိန်ခေါ်မှုတွေအများကြီးကြုံခဲ့ရတယ်။ White collar အလုပ်တွေမှာတောင် ကျနော်တို့ minorities တွေက အဆင့်ချင်းတူရင်တောင် ပိုကြိုးစားရတယ်။ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုတွေ၊ အောင်မြင်အောင်စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေနဲ့ ကျနော် ဒီစိန်ခေါ်မှုတွေကိုကျော်ဖြတ်ပြီး ဒီနေရာရောက်ခဲ့ပါတယ်။" ကလေးဘဝက USတွင်အခြေချခဲ့ပြီးဆယ်စုနှစ်များကြာသောအခါ US တွင် အာရှလူမျိုးစုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ်အမြင်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

"အခမ်းအနားတက်ရောက်လာတဲ့မိဘတွေကိုပြောချင်တာက ကလေးတွေကို အချိန်ပေးပါ။ စကားပြောပါ။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းဆင်းချိန်၃နာရီက၅နာရီအတွင်းမှာ ကလေးတွေကို အခုလို community center တွေ၊ စာကြည့်တိုက်တွေကိုခေါ်သွားပါ။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် ကလေးတွေအတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အချိန်က ညနေကျောင်းဆင်းပြီးအားနေချိန် ညနေ၃နာရီကနေ၅နာရီထိပဲ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု မိဘတဦးဖြစ်သော Mr. Desmond Tan က သူ့အတွေ့အကြုံကို မျှဝေခဲ့သည်။ Mr. Desmond Tan တည်ထောင်သော Future Superstars ပညာတော်သင်ဆုသည် နှစ်စဉ် San Francisco Bay Area မှ ကျောင်းသား၇ဦးကို ချီးမြှင့်လျက်ရှိသည်။

ဒုတိယနှင့်တတိယမြန်မာအမေရိကန်ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ panel discussion သည် US ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီသမိုင်းတွင် ပထမဆုံးကျင်းပခြင်းဖြစ်ပြီး Myanmar Gazette က California State Library ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် စီစဉ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ Monterey Park Mayor Thomas Wong က " ဒီနေ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူလေးတွေရဲ့ ဆွေးနွေးချက်ဟာ ကျနော့်ကို အင်အားရှိစေပြီး စွမ်းအားတွေရပါတယ်။ လူငယ်တွေဆီက လတ်ဆတ်တဲ့အားအင်တွေရတယ်။ ကျနော်တို့ လူငယ်တွေအင်အားလိုပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ ကျနော်တို့ ကွန်မြူနတီက အသက်အရွယ်မျိုးစုံလူတွေစုံကြတယ်။ အခမ်းအနားစီစဥ်သူတွေကို ကျေးဇူးတင်အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီတွေအားလုံးပါဝင်ပြီး စိန်ခေါ်မှုတွေကိုရင်ဆိုင်ကြမယ်။ ပြဿနာတွေအတွက်အဖြေတွေထုတ်ကြမယ်" ဟု အခမ်းအနားနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောကြားခဲ့သည်။

"These resources are supported in whole or in part by funding provided by the State of California, administered by the California State Library in partnership with the California Department of Social Services and the California Commission on Asian and Pacific Islander American Affairs as part of the Stop the Hate program. To report a hate incident or hate crime and get support, go to https://www.cavshate.org/."

PHONE, LAPTOP, WIFI အမြန်ပြင်ကြမယ်

တိမ်မည်း

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေကို ပြင်ရတာဟာ တကယ် စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဲ့ဒါလေးကိုပဲ တနေ့တနေ့ သုံးရတာမှာအားထားနေရရင်ပေါ့။ နောက်ပြီး ပျက်ရင်လည်း ဘာဖြစ်လဲ ဘယ်သူ့ဆီ ပြေးရမလဲဆိုတာ ကလည်း စဉ်းစားရတာ တလုပ်ပါ။ အဲ့ဒီတော့ ဒီဆောင်းပါးလေးကနေ PHONE, LAPTOP, WIFI ပျက်ခဲ့ရင် ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်လို့ရမလဲ ဘယ်မှာသွားသင့်သလဲ စသဖြင့်ကို ဗဟုသုတရအောင် ဖော်ပြပေးသွားမှာပါ။

ဖုန်းပြင်ကြမယ်

တကယ်တော့ ဖုန်းတော်တော်များများဟာ တော်တော်အကြမ်းခံတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ သို့ပေမဲ့ သုံးလာတာကြာလာတာနဲ့ အမျှ ဘက်ထရီမခံတော့တာ၊ အားသွင်းတာ နှေးလာလို့၊ ပြုတ်ကျလို့ ၊Screens မှာ အက်ရာတွေထင်တာ စသဖြင့် ကြုံလာရနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ဘယ်မှာ ပြင်လို့ရမလဲ အလွယ်တကူရှာပြီးပြင်လို့ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါလေးအရင်စမ်း

ဒီအကြံလေးကတော့ ကြားဖူးပြီးသားဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမဲ့ ထိရောက်ပါတယ်။ ဥပမာ ဖုန်းက ရုတ်တရက် အလုပ်မလုပ်တာမျိုးဆိုရင် ဖုန်းကို ပိတ်လိုက်ပြီး ခဏ အနားပေး နောက်ပြီး ပြန်ဖွင့်ရင် ကောင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒါက ဖုန်းရဲ့ memory ကို ရှင်းပေးသလိုဖြစ်ပြီး software ပြဿနာ အချို့ကို ပြေလည်စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဖုန်းရဲ့ screen က အလုပ်ကို လုံးဝ မလုပ်ပဲ ဖုန်း ပိတ်ဖို့ အဆင်မပြေရင် volume up or volume down or side button ကို အကြာကြီး နှိပ် ပိတ်ပစ်ပြီး ပြန်ဖွင့်တာမျိုး ကို iPhone မှာ လုပ်လို့ရတတ်ပြီး Samsung လို android ဖုန်းဆိုရင်တော့ power button ဖြစ်ဖြစ် volume down button ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အကြာကြီးဖိနှိပ်ထားပြီး ပြန်ဖွင့်ရင်ရတတ်ပါတယ်။

အွန်လိုင်းက အကူအညီ

နည်းပညာကုမ္ပဏီကြီးတွေမှာဆိုရင် အွန်လိုင်းကနေ သူတို့ရဲ့ website ကနေတဆင့် Digital Support ကောင်းကောင်း ပေးတတ်ပါတယ်။ အွန်လိုင်း chat ကနေတဆင့် ဆက်သွယ်ပြီး ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာ ဆက်သွယ်မေးမြန်းတာမျိုး ဘယ်မှာပြင်လို့ရမလဲ မေးတာမျိုး ကိုယ်ဝယ်ထားရဲ့ ပစ္စည်းရဲ့ warranty information မေးတာမျိုး စသဖြင့် စုံစမ်းတာတွေပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့လိုမေးတဲ့အခါမှာ မမေးခင် ကိုယ့်ဖုန်းရဲ့ Model Name တွေ Serial Number တွေ password တွေတော့ အဆင်သင့်ပြင်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး iFixit လို website တွေမှာဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းအမျိုးအစားအပေါ်မူတည်ပြီး တဆင့်ချင်းစီ ကူညီပေးတာမျိုးရတတ်ပါတယ်၊ အဲ့မှာ Repair Guides လေးကိုနှိပ်ပြီးတဆင့်ချင်းသွားရမှာပါ။

လူအကူအညီယူမယ်

လူချင်းတွေ တိုက်ရိုက် အကူအညီ ယူမယ်ဆိုရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ passwords တွေနဲ့ Warranty အချက်အလက်တွေ အဆင်သင့် ဆောင်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

Apple Store's Genius Bar

Apple Store မှာဆိုရင် Apple ထုတ်ကုန်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး Service ကောင်းကောင်းရပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ လာတဲ့လူ များတတ်တာဖို့ Appointment ကြိုတောင်းတာကပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။ Apple Support Online မှာ ကိုယ်ဖြစ်တာကို ဖော်ပြပြီး ခေါ်မှန်း ကုန်ကျငွေကိုတွက်ချက်ပြီးနောက် Genius Bar ကိုသွားလို့ရသလို ဖုန်း 800-275-2273 ကိုလည်းဆက်ပြီး မေးလို့ရတတ်ပါတယ်။ အဲ့လို လုပ်တဲ့အခါ Apple ID လိုတတ်တာကိုတော့ ဂရုပြုဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

Best Buy's Geek Squad

Best Buy ဟာ Apple နဲ့ Samsung ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်ရ Service Provider ဖြစ်တဲ့ အလျောက် ထုတ်လုပ်သူတွေ သတ်မှတ်ထားတဲ့ spare parts စျေးနှုန်းနဲ့ လက်ခ အတိုင်း ပြင်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ တနေ့တည်းနဲ့ ပြင်ပေးတာလည်း ရတတ်ပါတယ်။ Appointment လိုချင်ရင်တော့ အွန်လိုင်းကနေပဲဖြစ်ဖြစ် ဖုန်း 1-800 GEEK SQUAD (1-800-433-5778) ကနေ တဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

uBreakiFix

uBreakiFix က Google နဲ့ Samsung ဖုန်းတွေကိုပြင်ဆင်ဖို့ အခွင့်ရထားသူပါ။ သူက warranty ကုန်နေတဲ့ iPhone တွေကိုလည်း ပြင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Motorola နဲ့ LG Models တွေကိုလည်း ပြင်ပါသေးတယ်။ တခါတလေ တနာရီထဲနဲ့ ပြင်တာပြီးတတ်ပါတယ်။ Booking တင်ချင်ရင် အွန်လိုင်းကနေပဲဖြစ်ဖြစ် ဖုန်းက Customer service: 1 (877) 320-2237 ကနေတဆင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

Local Repair Shops

သင့်အိမ်နားက ဖုန်းပြင်ဆိုင်တွေကတော့ တခါတလေ ပြင်ရတာ ပိုမြန်တတ်ပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးကနေ PHONE, LAPTOP, WIFI ပျက်ခဲ့ရင် ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်လို့ရမလဲ ဘယ်မှာသွားသင့်သလဲ စသဖြင့်ကို ဗဟုသုတရအောင် ဖော်ပြပေးသွားမှာပါ။

Extended Warranties က ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်လဲ

တခါတလေ လိုအပ်တဲ့ warranty ရအောင် ဒေါ်လာ ၁၀၀, ၂၀၀ လောက်ပိုပေးရတာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆိုးပစ်နဲ့အကျိုးလေးတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

Repairs

စစ်တမ်းတွေအရဆိုရင် ဖုန်းတော်တော်များများရဲ့ ပြင်စရိတ်ဟာ ပေးထားရတဲ့ warranty နှုန်းထားထက်နဲတတ်ပါတယ်။ ဆိုပေမဲ့ သင်ဟာ ဒေါ်လာ ၁,၂၀၀ တန် iPhone ကြီး ကျကွဲသွားလို့ ဖုန်း screen လဲရမယ်ဆိုရင် နှစ်နှစ်စာ AppleCare+ ကို ဒေါ်လာ ၁၉၉ နဲ့ ပေးခဲ့ရတာကို ကျေးဇူးတင်တတ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲ့ဒါမရှိရင် Screen လဲခက ဒေါ်လာ ၃၇၉ လောက်ကျမှာဖြစ်ပြီး အဲ့ဒါရှိရင်တော့ ဒေါ်လာ ၂၉ လောက်ပဲကျမှာပါ။

Theft and loss

Apple, Samsung နဲ့ အချို့သော ဖုန်း ထုတ်လုပ်သူတွေဟာ ဒေါ်လာ ၇၀, ၈၀ လောက်ကို မလိုအပ်ပဲ ကာကွယ်ကြေးအနေနဲ့ တောင်းတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သင်ဟာ ဖုန်းအသစ်ကို credit card နဲ့ ပေးချေခဲ့မယ်ဆိုရင် ပထမ ရက် ၉၀ အထိကို ကာကွယ်ထားပြီးသားဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး homeowners policy အရလည်း ပြင်ဖို့ အစားထိုးဖို့အတွက် အကာအကွယ်ရနေတတ်ပါသေးတယ်။

24/7 IT Support

ဒါကတော့ ကောင်းတဲ့ အချက်တချက်ပါ တကယ်လို့ သင့်ဖုန်းက အသစ်ဆိုရင် ချက်ကနေ ဖြစ်စေ ဖုန်းကနေတဆင့်ဖြစ်စေ လူချင်းဖြစ်စေ အကန့်အသက်မရှိ ဆားဗစ်ပေးတာမျိုးရတတ်ပါတယ်။

လက်တော့ပ်ကိုပြင်ကြမယ်

တချို့လက်တော့ပ်တွေဟာ ထင်မထားလောက်အောင်ကို အကြမ်းခံတတ်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ မဟုတ်ပါဖူး။ သို့ပေမဲ့ မည်သည့်လက်တော့ပ်ဆို အချိန်နဲ့ အမျှ ချို့ယွင်းတတ်တာချည်းပါပဲ။ ဘက်ထရီ အားနည်းတတ်လာမယ် စကရင်က အလုပ်မလုပ်ဖူး ကီးဘုတ်ကကြောင်မယ် စသဖြင့်ပေါ့။

ဒါလေးကိုအရင်စမ်း

ပထမဆုံးကတော့ စက်ကို ခဏပိတ်ပြီး ပြန်ဖွင့်တာပါပဲ။ ဒါကတော့ ဘယ်စက်မဆို ဖြစ်လာရင် ပထမဆုံး စမ်းသင့်တဲ့ နည်းလေးတခုပါ။ လက်တော့ပ်ရဲ့ Screen က လုံးဝ ရပ်နေရင် လှုပ်မရရင် တချို့ Software တွေကို Task Manager ကနေ ပဲဖြစ်ဖြစ် အတင်း ပိတ်ပစ်ရတာမျိုး စက်ရဲ့ Power ကို ဖိပိတ်ရတာမျိုးလုပ်ရတတ်ပါတယ်။ Unresponsive App တွေကို ပိတ်ရမယ်ဆိုရင် Windows မှာဆိုရင် ဖြင့် Ctrl+Shit+Esc ကိုနှိပ်ပြီး ရပ်ချင်နေတဲ့ App ကို ရွေးပိတ်လို့ရနိုင်ပါတယ် Mac မှာဆိုရင်ဖြင့် Option + Command + Esc ကို နှိပ်ပြီး app ကိုရွေးကာပိတ်ရမှာပါ။

အွန်လိုင်းက အကူအညီ

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ထုတ်လုပ်သူတွေရဲ့ support site တွေက chat တွေ Forum တွေကနေတဆင့် စသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ website တွေမှာ ကိုယ့် လက်တော့ ရဲ့ model ကိုရွေးပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို ထည့်ရိုက်ပြီး အဖြေရှာလို့ရနိုင်ပါတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် YouTube ကိုသွားပြီး ဥပမာ Apple Support, Windows 11 , Dell Support စသဖြင့် ကိုယ့်စက်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ အခေါ်အဝေါ်လေးတွေ ဖြစ်နေတာလေးကို ရိုက်ထည့်လိုက်ရင်လည်း ဖြစ်နေကျ ပြဿနာဆိုရင် အဖြေကို အလွယ်တကူရတတ်ပါတယ်။

လူအကူအညီယူမယ်

Apple's Genius Bar

အွန်လိုင်းကနေ Appointment ရယူပြီး ကုန်ကျငွေကို ခေါ်မှန်းလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဖုန်းခေါ်မယ်ဆိုရင်တော့ 800-275-2273 ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

Best Buy's Geek Squad

သူတို့ကတော့ hardware software ပြဿနာ တော်တော်များများ virus သတ်တာ spyware ရှင်းတာနဲ့ data ပျောက်တာရှာပေးတာတွေကို ဒေါ်လာ ၈၅ နဲ့ လဲရမယ့် အစိတ်အပိုင်းခထပ်ပေါင်းပြီး ပြင်လို့ရတတ်ပါတယ်။

uBreakiFix

ဒီဆိုင်မှာတော့ လက်တော့ ကွန်ပျူတာတွေကို နေရာပေါင်း ၇၁၆ ခုနဲ့ နိုင်ငံအနှံ့မှာ ပြင်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဆိုင်နေရာနဲ့ ဘယ်မှာ sign up လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ubreakifix.com မှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။

Local Repair Shops

အိမ်နားကဆိုင်တွေကတော့ ပြင်တာ ပိုမြန်တတ်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် သူတို့မှာ သက်ဆိုင်ရာ လိုအပ်တဲ့ tools တွေနဲ့ Spare Parts တွေ လက်လှမ်းမှီရင်ပေါ့။

ဝိုင်ဖိုင်ကိုပြင်ကြမယ်

အိမ်မှာ အင်တာနက်ရအောင် လုပ်ပေးတဲ့ အိမ်သုံး WIFI တွေဟာ ခဏခဏ ကို ပြဿနာ ရှာတတ်ပါတယ်။ တခါတလေ လုပ်တယ် တခါတလေ သူ့ဘာသာသူ restart ဖြစ်တယ် တချို့နေရာတွေမှာ လုပ်တယ် တချို့နေရာတွေမှာမလုပ်ဖူး၊ ပြဿနာ အားလုံးဟာ သင့် Laptop, Smart TV, Phone တွေနဲ့ ချိတ်တာက အစ သက်ဆိုင်ရာ ISP တွေ နဲ့ ချိတ်တာအထိ ပြဿနာ ပေါင်းစုံပါပဲ။ ပြဿနာ အားလုံးကို စရှင်းဖို့ မကြိုးစားခင် ပထမဆုံး မှတ်ထားရမှာကတော့ WIFI ကို အိမ်မှာ အိမ်အလယ်မှာထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သူ့ကို ဗီရိုထဲထည့်ပိတ်ထားဖို့လည်း မကြိုးစားသင့်ပါဖူး။ အင်တာနက်နှေးတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သံတို့ ဖန်တို့ အုတ်တို့ microswaves တို့ Bluetooth speakers တို့ နဲ့ သိပ်နီးရင်လည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါလေးကိုအရင်စမ်း

ပထမဆုံး စမ်းသင့်တာကတော့ စက်ကို ဖွင့် ပိတ် လုပ်တာပါပဲ။ သက်ဆိုင်ရာ service တွေကို ဖုန်းဆက်ရင်လည်း သူတို့ ပထမဆုံး လုပ်ခိုင်းမှာက အဲ့ဒါပါပဲ။ မလုပ်သေးဖူးဆိုရင် ပထမဆုံးက သက်ဆိုင်ရာ ISP Website ကိုသွားပြီး ကိုယ်နေတဲ့ နေရာပတ်ဝန်းကျင်မှာ အင်တာနက်ပြတ်တောက်မှုဖြစ်မဖြစ်ကို ကြည့်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Router မှာ ကြိုးတိုက်ရိုက်ထိုးပြီးလည်း စမ်းသင့်ပါသေးတယ်။ အဲ့လို စမ်းကြည့်လို့မှ ကောင်းနေရင် Router အသစ်လိုတာဖြစ်ဖြစ် WIFI ချဲ့ဖို့လိုတာဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အွန်လိုင်းက အကူအညီ

Spectrum Support ဖြစ်ဖြစ် Xfinity Support ဖြစ်ဖြစ် သက်ဆိုင်ရာ ISP ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အင်တာနက်မှာ ရှာဖွေပြီး ပထမအဆင့်နေနဲ့ ရှာကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ Verizon ကို သုံးရင် ဖုန်းနဲ့ဖြစ်စေ Chat ကနေပဲဖြစ်ဖြစ် Facebook Messenger ကနေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဆက်သွယ်ရနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ကနေတဆင့် သူတို့ဆီကဖြစ်တာလား ကိုယ့်ဘက်ကဖြစ်နေတာလား ဆန်းစစ်နိုင်မှာပါ။ သူတို့ဘက်ကဖြစ်ရင်လည်း အဲ့အချိန်မှာ နည်းပညာသမားတယောက်က ကူနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ကနေ ကိုယ့်ဘာသာ လုပ်ကြည့်ချင်ရင်လည်း အွန်လိုင်းမှာ router problems သို့တည်းမဟုတ် WIFI isn't working ဆိုပြီး ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။

လူအကူအညီယူမယ်

များသောအားဖြင့် ISP က သင့်အိမ်ကို တယောက်ယောက်လွှတ်ပြီး ပြဿနာ ဖြေရှင်းပေးတတ်ပါတယ်။ လိုအပ်လာရင် ပစ္စည်းလဲပေးတာမျိုးပေါ့။ ဒါမျိုးက ချိန်းလုပ်ရတာဖြစ်လို့ ချက်ချင်းရတာမျိုး မဖြစ်တတ်ပါဖူး။ အောက်မှာ တခြားရွေးချယ်စရာတွေ ပြောပြချင်ပါတယ်။

Best Buy's Geek Squad

တကယ်လို့သင်ဟာ My Best Buy Total plan ကိုဝယ်ထားတယ်ဆိုရင် Geek Squad က သင့်အိမ်လာပြီး လိုအပ်တာတွေကို ထောက်ပံ့ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ကုန်ကျငွေအနေနဲ့ကတော့ ပထမ မိနစ် ၉၀ ခက်ကို ဒေါ်လာ ၅၀ လောက်ကျသင့်နိုင်ပါတယ်။ bestbuy.com မှာ စာရင်းပေးရယူနိုင်ပါတယ်။

Regional Repair Shops

သင်ဟာ nerdstogo.com အလုပ်လုပ်တဲ့ ပြည်နယ် ၁၈ ခုမှ နေတယ်ဆိုရင် ကံကောင်းနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သင့်အိမ်က ကွန်ပျူတာစက်ကို သင့်ခွင့်ပြုချက်နဲ့ ဝင်ရောက်ပြီး သင့်အိမ်ရဲ့ ဝိုင်ဖိုင်နှေးကွေးတဲ့ ကိတ်စကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် အွန်လိုင်း နေရာတခုဖြစ်တဲ့ airtasker.com မှာ သင်ဖြစ်တာတွေကို တင်ပြီး ခန့်မှန်းကုန်ကျငွေရယူကာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသေးတယ်။

သင့်အတွက် အိမ်ဆောင် Tech Support Toolkit

တကယ်လို့ သင့်အိမ်မှာ စက်ပစ္စည်းတခုဖြစ်ရင် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်ကလေးတွေ သိထားမယ်ဆိုရင်ဖြင့် အထောက်အပံ့လေးအချို့ပေးနိုင်ပါတယ်။

လက်စွဲကမ်းထားပါ

သင့်ရဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဘောင်ချာတွေ Manuals တွေနဲ့ Troubleshooting guides တွေကို ဖိုင်တွဲလေးပဲဖြစ်ဖြစ် လင့်လေးတွေစုထားတာပဲဖြစ်ဖြစ်လုပ်ထားပါ။ နောက်ပြီး serial numbers တွေ Log In ဝင်ရတဲ့ဟာတွေလည်း သေချာမှတ်ထားပါ။ နောက်ပြီး computer တွေ Router တွေ setups လုပ်ထားတဲ့ပုံတွေ ကိုလည်း စုထားခြင်းအားဖြင့် ဘယ် cables က ဘယ်နားကိုချိတ်လဲဆိုတာကို မှတ်မိနိုင်ပါတယ်။

Software Update လုပ်ပါ

ထုတ်လုပ်သူတွေဟာ စက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာအချို့နဲ့ မသမာသူတွေရဲ့ ရန်ကနေ ကာကွယ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ update တွေကို system update ကနေတဆင့် လုပ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် system update တွေ မလုပ်ပဲ မနေသင့်ပါဖူး။ Laptop နဲ့ ဖုန်းတွေမှာ update လုပ်ဖို့အတွက် အသိပေးမှုလေးတွေ လုပ်တတ်ပါတယ်။ Routers ကတော့ အသိပေးမှုတွေဟာ ကိုယ့်ဆီ ရောက်ဖို့ ခဲယဉ်းတာကြောင့် သွားစစ်ပေးဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ တချို့စက်တွေမှာတော့ Automatic Update လေးတွေ On ထားလို့ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ခဏခဏ မစစ်နိုင်ရင် ဖွင့်ထားပေးရင် အဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။

Back up လုပ်ပါ

တကယ်လို့ သင့် laptop ဟာ ပျောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ထိခိုက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ဟာ backup လုပ်ထားမိရင် အတော်အဆင်ပြေမှာပါ။ ဒေါ်လာ ၇၀ သို့မဟုတ် ၁၀၀ တန် external harddisk တွေဝယ်ပြီး သိမ်းထားလို့ရသလို Cloud storage plan ဖြစ်တဲ့ Google Drive လိုမျိုး ဝိုက်ဆံပေးရတဲ့ဟာမျိုးတွေမှာလည်း သိမ်းဆည်းထားလို့ရနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ Subscriptions တွေကို ဘယ်လို ရှာပြီး cancel လုပ်မလဲ

အပေါ်ကနေ physical ပစ္စည်းလေးတွေ ပြဿနာ ကိုရှင်းပြီးသွားတဲ့နောက်မှာ မြင်ရဖို့မလွယ်တဲ့ ပြဿနာရှင်းနည်းလေးတွေ အချို့ကိုလည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဒါကတော့ Subscription လေးတွေပါ လစဉ်ပေးပြီး သုံးရတာလေးတွေပေါ့။ ပြဿနာ အချို့ကတော့ လစဉ်ကြေးလေးတွေပေး သုံးလည်း မသုံးဖြစ် ဘယ်နားကနေသွားပြီး cancel လုပ်ရမှန်းမသိဖူးဖြစ်နေတတ်တာတွေပါ။ Netflix လိုမျိုး streaming services တွေ iCloud လိုမျိုးတွေ တချို့ newspaper နှင့် music subscriptions တွေဟာ သူတို့ websites မှာ cancel လုပ်ဖို့ ခဲယဉ်းနေတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Digital Subscriptions တွေကိုလည်း ဝင်ထားပြီးတော့ သုံးဖို့မေ့တာ လုပ်ထားတာကို မေ့နေတာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် Free Trials လေးတွေနဲ့ သုံးနေမိတာတွေပေါ့။ လတွေအတော်ကြာတော့ တကယ့်ပိုက်ဆံနဲ့ credit card က နေပေးနေတာကို မေ့ပြီး မဖြုတ်မိတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် အစိုးရပိုင်းကနေ sign up လုပ်တုန်းက လွယ်သလို cancel လုပ်တာလည်း လွယ်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ တိုက်တွန်းမှုလေးတွေရှိလာသလို cancel မြန်မြန်လုပ်ဖို့အတွက် ရှာလို့လွယ်မယ့် နည်းလမ်းလေးတွေကိုလည်း မျှဝေချင်ပါတယ်။

Identify your subscriptions

ပထမဆုံးစစ်လို့ရတာကတော့ Credit card statements တွေပါ။ အဲ့ဒီမှာ ကိုယ့်ဆီပိုက်ဆံဖြတ်နေတာ ဘယ်ကလဲဆိုတာ မျက်ခြေမပျက်သင့်ပါဖူး။ တကယ်လို့ မသိပဲ ဖြတ်သွားတာတွေရှိရင်လည်း သတိထားနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Subscription tracking tool တွေဖြစ်တဲ့ Rocket Money သို့မဟုတ် One-Main Trim လိုဟာမျိုးတွေကိုလည်း သုံးပြီး Subscriptions တွေကိုရှာပြီး ဖျက်နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ အဲ့ tool တွေဟာ သင့်ရဲ့ အကောင့် ခွင့်ပြုချက်တွေကို တစိတ်တပိုင်းပေးထိရတဲ့အတွက် privacy နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ မလုပ်ခင်မှာ သူတို့ရဲ့ privacy polices တွေကို သေချာအရင်ဖတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

Opt out of apps

နောက်နည်းလမ်းတခုကတော့ Apple Pay ကနေ ပေးနေတာတွေပါ။ ဒါကတော့ ရှာရတာလွယ်ပါတယ်။ သူက ဖုန်းရဲ့ App Store ထဲက Account ထဲက Subscriptions တွေထဲမှာရှာပြီး ကိုယ့်အတွက် အသုံးမလိုတာတွေကို cancel လုပ်လို့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်တွေဟာ Android က Google Play နဲ့လည်း ခပ်ဆင်ဆင်လေးပါပဲ။ တခြား cancel လုပ်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေကိုတော့ သီးခြားရှာရပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ Netflix ကို cancel လုပ်ချင်ရင် how to cancel a Netflix Subscription ဆိုပြီး Google မှာ ရှာဖို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။

American Community Survey (ACS) ကဖွင့်ပြသော မြန်မာ လူမျိုးစုတို့ ၏ လူမှုစီးပွားဘဝများအခြေပြ (၃)

မောင်ဖိုးညို

ယခင်လကဖေါ်ပြခဲ့တဲ့ စာရင်းဇယားတွေရဲ့အဆက်ပါ။

American Community Survey (ACS) ကပြဆိုသော မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏အလုပ်အကိုင်နှင့်အလုပ်အမျိုးအစားကဏ္ဍအလိုက်တို့တွင်ပါဝင်မှုအခြေပြ

မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအခြေပြ (ACS-1 Year: 2022 အရ)

(၁၆-နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၁၆၈,၃၁၂ အပေါ်အခြေခံသည်။)

မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်မှုသည် အခြားလူမျိုးခြားတို့နှင့်ရင်ဘောင်တန်းနိုင်သည်ကိုသိသာစွာမြင်နိုင်သလို၊ အလုပ်လုံးဝမလုပ်ဘဲမှီခိုသူဦးရေလည်းတန်းတူလောက်ရှိနေပါသည်။

	ACS-1 Year (2022)				မြန်မာလူမျိုးစု ACS-5 Year (2021) (DP-03) (၁၆-နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၁၃၈,၇၁၈၂ အရ)
	မြန်မာလူမျိုးစု	အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး	
အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူ%	၆၇.၉ %	၆၇.၉%	၆၇.၂%	၆၃.၅%	၆၅.၃%
- အရပ်ဖက်(ပုဂ္ဂလိကနှင့်အစိုးရ)ဝန်ထမ်း%	၆၇.၃%	၆၇.၃%	၆၆.၈%	၆၃.၀%	၆၅.၁%
- အလုပ်လက်မဲ့%	၂.၇%	၂.၇%	၂.၅%	၂.၇%	၂.၉%
- လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့များတွင်တာဝန်ထမ်းနေ သောဝန်ထမ်း%	၀.၃%	၀.၆%	၀.၅%	၀.၅%	၀.၂%
အလုပ်အကိုင်လုံးဝမရှိ/ မလုပ်သူ%	၃၂.၁%	၃၂.၁%	၃၂.၈%	၃၆.၅%	၃၄.၇%

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Commuting to Work")
ACS-5 Year (2021): Table ID (DP-03)

မြန်မာလူမျိုးစုတို့ အလုပ်သို့သွားရောက်ပုံအခြေပြ (ACS-1 Year: 2022 အရ)

(၁၆-နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်း "အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ" မြန်မာလူဦးရေ = ၁၀၈,၅၈၆ အပေါ်အခြေခံသည်။)

အိမ်မှ (work-from-home)ဖြင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်သူမြန်မာလူမျိုးစုဦးရေအခြားလူမျိုးခြားတို့ထက်နည်းသော်လည်း၊ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်စသည်တို့ဖြင့်အလုပ်ဆင်းသူဦးရေ တန်းတူရှိပါသည်။ ထို့အတူအလုပ်သို့သွားရာတွင်ကြာမြင့်ချိန် နည်းသည်ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် အိမ်နှင့်နီးသောအလုပ်မျိုးကိုရွေးချယ်လေ့ရှိသည်ကိုတွေ့ရသည်။

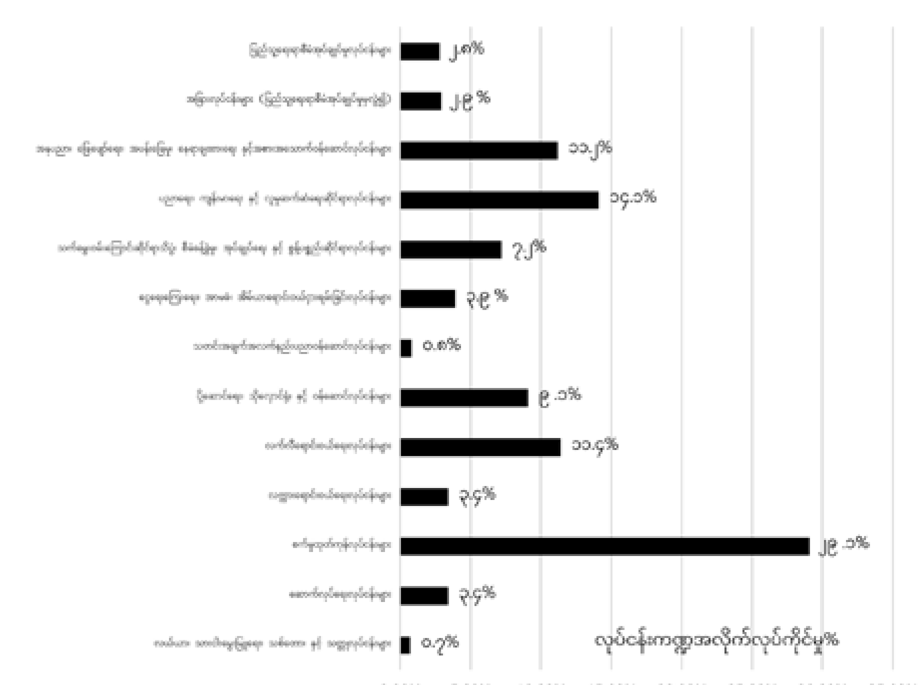
	ACS-1 Year (2022)				မြန်မာလူမျိုးစု ACS-5 Year (2021)(DP-03) (၁၆-နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၈၄, ၂၁၆ အရ)
	မြန်မာလူမျိုးစု	အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး	
ကားမောင်း၍အလုပ်ဆင်းသူ%	၆၄%	၆၄.၄%	၅၆.၇%	၆၈.၇%	၆၂.၇%
အခြားသူတဦး/အများနှင့်အလုပ်ဆင်းသူ(carpool)	၁၉.၈%	၁၃.၇%	၁၀.၇%	၈.၆%	၂၂.၉%
ဘတ်စ်အပါအဝင်အများပြည်သူသုံးယာဉ်/ရထားဖြင့်အလုပ်ဆင်းသူ (Taxi မပါ)%	၅.၁%	၄.၀%	၅.၈%	၃.၁%	၅.၄%
လမ်းလျှောက်ပြီးအလုပ်ဆင်းသူ%	၁.၉ %	၂.၄%	၃.၃%	၂.၄%	၁.၆%
အခြားနည်းတနည်းနည်းဖြင့်အလုပ်ဆင်းသူ%	၀.၉ %	၁.၉%	၂.၂%	၂.၀%	၁.၆%
အိမ်မှအလုပ်လုပ်သူ%	၈.၃%	၁၃.၆%	၂၁.၃%	၁၅.၂%	၅.၈%
အလုပ်သို့ရောက်အောင်သွားရာတွင်ကြာမြင့်ချိန် (မိနစ်)	၂၄.၆	၂၆.၆	၂၈.၁	၂၆.၄	၂၆.၈

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Commuting to Work")
ACS-5 Year (2021): Table ID (DP-03)

မြန်မာလူမျိုးစုတို့ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားကဏ္ဍလိုက်(Industrial) တို့တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအခြေပြ (ACS-1 Year: 2022 အရ)

(၁၆-နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်း "အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ" မြန်မာလူဦးရေ = ၁၁၀,၀၄၅ အပေါ်အခြေခံသည်။) (က)

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတတ်ပညာကိုအခြေခံသော အလုပ်အကိုင်မျိုးကိုရွေးချယ်ရာတွင်၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အဆင့်အတန်းနှင့်ဆိုင်သောအလုပ်အမျိုးအစားကို ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နိုင်သောမြန်မာလူမျိုးစုဦးရေနည်းသေးကြောင်းတွေ့ရပါသည်။



SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Commuting to Work")
ACS-5 Year (2021): Table ID (DP-03) (See next slide)

မြန်မာလူမျိုးစုတို့ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားကဏ္ဍလိုက်(Industrial) တို့တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအခြေပြ (ACS-1 Year: 2022 အရ)

(၁၆-နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်း "အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ" မြန်မာလူဦးရေ = ၁၁၀,၀၄၅ အပေါ်အခြေခံသည်။) (ခ)

	ACS-1 Year (2022)				ACS-5 (2021) (DP-03)(၁၆-နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၈၆,၃၂၀ အရ)
	မြန်မာလူမျိုးစု	အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး	
လယ်ယာ၊ သားငါးမွေးမြူရေး၊ သစ်တော၊ နှင့် သတ္တုလုပ်ငန်းများ	၀.၇%	၀.၆%	၀.၄%	၁.၆%	၀.၉%
ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ	၃.၄%	၂.၈%	၂.၃%	၆.၉%	၁.၈%
စက်မှုထုတ်ကုန်လုပ်ငန်းများ	၂၉ .၁%	၁၇.၃%	၁၀.၈%	၉.၉%	၃၃.၀%
လက္ကားရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းများ	၃.၄%	၂.၀%	၂.၀%	၂.၂%	၃.၆%
လက်လီရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းများ	၁၁.၄%	၁၀.၈%	၁၀.၃%	၁၁.၁%	၉.၈%
ပို့ဆောင်ရေး သိုလှောင်ရုံ နှင့် ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများ	၉.၁%	၅.၇%	၅.၀%	၆.၀%	၆.၈%
သတင်းအချက်အလက်နည်းပညာဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများ	၀.၈%	၁.၇%	၂.၉%	၁.၉%	၁.၂%
ငွေရေးကြေးရေး အာမခံ၊ အိမ်ယာရောင်းဝယ်ငှားရမ်းခြင်းလုပ်ငန်းများ	၃.၉%	၆.၀%	၇.၆%	၆.၇%	၂.၃%
သက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာသိပ္ပံ၊ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အုပ်ချုပ်ရေး နှင့် စွန့်ပစ္စည်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ	၇.၂%	၁၁.၀%	၁၆.၆%	၁၂.၆%	၆.၈%
ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ	၁၄.၁%	၁၉.၃%	၂၄.၃%	၂၃.၁%	၁၄.၆%
အနုပညာ၊ ဖြေဖျော်ရေး၊ အပန်းဖြေမှု၊ နေရာချထားရေး နှင့်အစားအသောက်ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများ	၁၁.၂%	၁၂.၉%	၉.၁%	၈.၇%	၁၂.၃%
အခြားလုပ်ငန်းများ (ပြည်သူ့ရေးရာစီမံအုပ်ချုပ်မှုမပါ၀င်)	၂.၉%	၆.၅%	၅.၁%	၄.၇%	၄.၅%
ပြည်သူ့ရေးရာစီမံအုပ်ချုပ်မှုလုပ်ငန်းများ	၂.၈%	၃.၄%	၃.၇%	၄.၆%	၂.၁%

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Commuting to Work")
ACS-5 Year (2021): Table ID (DP-03) (See next slide)

ဝင်ငွေ (၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ၁၂-လတာကာလအတွင်း ဝင်ငွေကိုထိုနှစ်ငွေကြေးဖေါင်းပွမှုနှုန်းကိုပါဝင်တွက်ချက်ညှိနှိုင်းထားပါသည် Inflation adjusted) (ACS-1 Year: 2022 အရ) မြန်မာအိမ်ထောင်စု(၆၁,၅၁၄) နှင့် မိသားစု(၅၃,၀၈၇)ပေါ်တွင်အခြေခံသည်။

အိမ်ထောင်စု(သို့)မိသားစုတစုဝင်နှိုင်းယှဉ်ချက် *{အခြားလူမျိုးစုတို့ထက်စာလျှင် မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏ဝင်ငွေပမာဏမှာအလွန်နည်းသေးကြောင်းတွေ့ရပါသည်။}*

ပျမ်းမျှဝင်ငွေ ($)	မြန်မာလူမျိုးစု	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး
အိမ်ထောင်စုတစု	$၇၀,၈၃၀	$၁၀၄,၆၄၆	$၇၄,၇၅၅
မိသားစုတစု	$၇၁,၅၈၁	$၁၂၂,၂၇၅	$၉ ၂,၁၄၈

ဝင်ငွေအမျိုးအစားအလိုက် ခံစားရရှိမှုနှိုင်းယှဉ်ချက် *{အခြားလူမျိုးစုတို့ထက်စာလျှင် မြန်မာလူမျိုးစုတို့မှ အစိုးရ၏အထောက်အပံ့ (public assistance/welfare) ကိုရယူခံစားမှုလွန်စွာများပြားကြောင်း စိတ်ဝင်စားဘွယ်တွေ့ရပါသည်။}*

(၂၀၂၂) နှစ်ပတ်လည်တခုတွင်	မြန်မာလူမျိုးစု	အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S.လူမျိုးစုအားလုံး
Earning အရ%	၉၆.၈%	၈၉.၉%	၈၇.၀%	၇၇.၅%
Social Security လစဉ်ဝင်ငွေအရ%	၈.၈%	၁၉.၉%	၂၀.၅%	၃၁.၁%
Supplemental Social Security လစဉ်ဝင်ငွေအရ%	၆.၆%	၆.၄%	၄.၇%	၅.၁%
Cash Public Assistant လစဉ်ဝင်ငွေအရ%	၄.၅%	၄.၄%	၃.၂%	၂.၅%
Retirement ဝင်ငွေအရ%	၆.၆%	၁၃.၁%	၁၄.၇%	၂၄.၁%
Food Stamp/SNAPအရ%	၃၃.၀%	၁၅.၇%	၉.၉%	၁၂.၄%

တစ်ဦးချင်းဝင်ငွေ (Per Capita Income - $) ပျမ်းမျှဝင်ငွေ ($) နှိုင်းယှဉ်ချက်

မြန်မာလူမျိုးစု	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S.လူမျိုးစုအားလုံး
$၂၄,၇၂၀	$၄၈,၉၆၁	$၄၁,၈၀၄

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID - S0201 ("Income in Past 12-months")
ACS-5 Year (2021): Table ID (DP-03)

ဝင်ငွေအလိုက်မြန်မာအိမ်ထောင်စုများကခံစားရရှိမှု% (ACS-5 Year 2021)

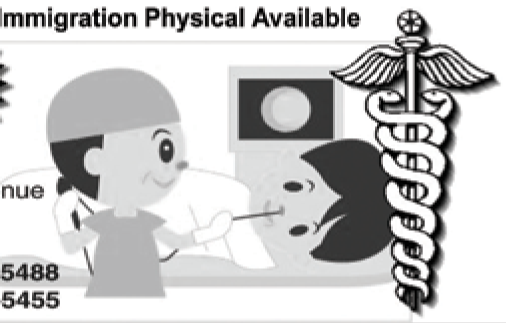
ဝင်ငွေ	မြန်မာအိမ်ထောင်စု%
$10,000 အောက်	၅%
$10,000 - 14,999	၂%
$15,000 - 24999	၁၀%
$25,000 - 34,999	၁၄%
$35,000 - 49,999	၁၇%
$50,000 - 74,999	၁၉ %
$75,000 - 99,999	၁၁%
$100,000 - 149,999	၁၀%
$150,000 - 199,999	၅%
$200,000 နှင့်အထက်	၇%

မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏ လူဦးရေနှင့်အိမ်ယာဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကိန်းဂဏန်းများကို ကောင်းစွာသိရှိ သဘောပေါက်ကြပြီး၊ ထိုအချက်အလက်များကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးချလျက်၊ မိမိတို့လူမျိုးစုတို့၏ လိုအပ်ချက်များဖြည့်ဆီးနိုင်သော ဘဝများကိုရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေကြောင်း။

(Census အဆက်ဆက်နှင့် American Community Surveys - ACSs တို့တွင်ဖေါ်ပြပါရှိသော မြန်မာ လူမျိုးစုတို့၏ လူဦးရေ၊ အိမ်ထောင်စု၊ အိမ်ယာနှင့် လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာအခြေခံပုံရိပ်များကို သရုပ်ဖေါ် ပုံများနှင့်ဖေါ်ပြထားချက်များကို Facebook Group တခုဖြစ်သော "လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်းနှင့်အမေ ရိကန်နိုင်ငံအခြေစိုက်မြန်မာလူမျိုးစုများ" တွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ကြပါသည်။)

https://www.facebook.com/groups/872878421051437

Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)
Garvey Healthy Family Medical Clinic
Board Certified Pediatric & General Practice
Immigration Physical Available
Closed on Saturday & Sunday
705 E. Garvey Avenue
Monterey Park
CA 91755-3024
Phone: (626) 312-5488
Fax: (626) 312-5455



Kristen Lew
ACMC
M.D., FACP, Internal Medicine
Awesome Care Medical Clinic
993 N. Broadway, Suite # A
Los Angeles, CA 90012
Office: (213) 625-7995
Cell: (909) 633-2999
Fax: (213) 625-7997
Email: ACMC993@gmail.com
www.AwesomeCareMedicalClinic.com
Downtown L.A. ရှိ မြန်မာဆရာဝန်ဆေးခန်း။ မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည်။

သလဲပင်

Punica granatum Linn

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

အပူပိုင်းဒေသတို့တွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အပင်၏ပဥ္စငါးပါးလုံး အသုံးဝင်ပါသည်။သလဲပင်၏ မူလဒေသမှာ အီရန်နိုင်ငံမှဖြစ်ပြီး ထိုမှတဆင့် ကမ္ဘာအနှံ့ စိုက်ပျိုးနေကြပြီဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးအရ သလဲသီးဟာ ချို ချဉ် ဖန် အရသာရှိ၏ အေး၏၊ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်၏၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏၊ ကြေညက်လွယ်၏၊ နှုးညံ့၍ ခွန်အားကိုတိုးစေ၏၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ မြင်းသရိုက်သွေးကျ၊ ကိုယ်ပူရေငတ်ရောဂါ၊ လည်ချောင်းပူ၊ လေပူ၊ ဆီးနည်းရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးလျှံရောဂါ၊ အပူဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါ၊ အသံပျက်ရောဂါ တို့ကိုနိုင်နင်းပါသည်၊ အထူးသဖြင့် သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါ ကို အထူးကောင်း၏။ (သလဲသီးအချို)သည် ဒေါသ ၃ ပါးကိုနိုင်၏၊ အချဉ်သည် သလိပ်ဒေါသကိုနိုင်၏၊ မီးယပ်ရောဂါ၊ဗာလာတိသရဝမ်းဗိုက်နာ၊ သွေးဝမ်းသက်ရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်၊ အသီးစိမ်း၊ အသီးမှည့်သည် လူကိုဝဖြိုးစေသည်၊ လည်ချောင်းနာ၊ ခံတွင်းရောင်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်၊ သွေးဝမ်းသက်၊ အစာမကြေ၊ မီးယပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည် လို့ဆိုပါတယ်။

အရွက်အခေါက်အမြစ်များဆေးဖက်ဝင် အသုံးပြုပုံ

သလဲရွက်ကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ တနေ့ ၂ကြိမ်ဦးခေါင်း၌ လိမ်းပေးလျှင် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းပါသည်။

သလဲသီးမြစ်အစို၏ အခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ဟင်းစားဇွန်း တဇွန်းခန့် တနေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ၊ နောက်တနေ့မနက်စောစောတွင် ကြက်ဆူဆီဖြင့် ဝမ်းနုတ်ပေးပါက သန်များကျစေ၍ ၄င်းဆေးသည် သန်ချရာတွင် အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်သည်။

သလဲမြစ်ခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ချင်းခြောက်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်တိုက်ပါက လိပ်ခေါင်း၊ သွေးဝမ်းသွား၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

သလဲပင်အခေါက်ကို သွေး၍အနည်းငယ်တိုက်ပါက ကလေးများဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်းသွား၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းတို့ ပျောက်စေသည်။

သလဲသီးရဲ့ သူမတူအောင် ဆေးဖက်ဝင်ပုံ

၁၇၄ ဂရမ် အလေးချိန်ရှိသော သလဲသီးရဲ့arils (ခေါ်) အနီရောင်အစေ့လေးများထဲမှာ အမျှင်ဓာတ် ခုနစ်ဂရမ်၊ ပရိုတင်း သုံးဂရမ်၊ ဗီတာမင်စီ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဗီတာမင်ကေ ၃၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဖောလိပ် ၁၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပိုတက်စီယမ် ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းတို့ ပါရှိနေကြပါတယ်။ မှည့်၍ အရသာချိုသော သလဲသီးဖြစ်တာကြောင့် တစ်ခွက်စာပမာဏရှိသော အနီရောင်အစေ့လေးများထဲမှာသကြား ၂၄ ဂရမ်နဲ့ ၁၄၄ ကယ်လိုရီ ပါရှိတယ်။

သလဲသီးထဲမှာ (က) Punicalagins နဲ့ (ခ) Punicic အက်စစ်ဟူ၍ အပင်တွေမှာတွေ့ရခဲ့တဲ့ ဆေးဖက်ဝင် ဓာတ်ပေါင်းစုတွေပါရှိနေကြပါတယ်။ (က)Punicalagins ဆိုသည်မှာ အစွမ်းထက်မြက် သဘာဝဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ၎င်းပစ္စည်းဟာ အနီရောင်ဝိုင်နဲ့ လက်ဖက်စိမ်းရွက်များထက် သုံးဆမျှ ပိုမို၍ဆေးစွမ်းထက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် Punicalagins ပစ္စည်းဟာသလဲသီး အခွံထဲမှာ ပါရှိနေတာကြောင့် ၎င်းအခွံကို ကြိတ်ခြေ၍ ဖျော်ရည်အဖြစ် သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ (ခ)Punicic အက်စစ်ဟာ ဆေးဖက်ဝင် ဖက်တီးအက်စစ်အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် ၎င်းင်းအက်စစ်ကို သလဲသီးအစေ့တွေထဲမှာ တွေ့ရပါတယ်။

အနေတော်အရွယ်ရှိ သလဲသီးတစ်လုံးဟာ လူတစ်ဦးအတွက် ဗိုက်တာမင်စီ တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက် ပမာဏရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပြီး ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောင်ရမ်းမှုများကို လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း၊ အဝလွန်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်ကြောင်း၊ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ရောင်ရမ်းနာများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း၊ အသီးထဲရှိ punicalagins (ခေါ်) ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းက အူမကြီးကင်ဆာ၊ အရေပြားကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေအလားအလာတို့ကို လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူအတွက် သလဲသီးဖျော်ရည် ၂၅၀ မီလီလီတာ နေ့စဉ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရက်သတ္တ ၁၂ ပတ်ကြာတဲ့အခါမှာ ဆီးချိုပမာဏ သိသိသာသာ လျော့ကျသွားကြောင်း စသဖြင့် လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

UCLA တက္ကသိုလ် လေ့လာချက်များအရ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအတွက် ကုသမှုခံယူနေသော အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ တစ်နေ့ကိုသလဲသီးဖျော်ရည် ရှစ်အောင်စခန့် ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ အခြေအနေကို ဖော်ပြနေသော သွေးအတွင်းမှ PSA ပမာဏမြင့်တက်မှုနှုန်းကို လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း၊ ကင်ဆာအကျိတ်ကြီးထွားမှုကို ဟန့်တားပေးနိုင်ကြောင်း၊ သိရပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါသည်များအတွက် သလဲသီးဖျော်ရည်ကို ၁၅၀ မီလီလီတာ (ငါးအောင်စ) နှုန်းဖြင့်နေ့စဉ်သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်အကြာမှာ နာတာရှည် သွေးတိုးခြင်း ပြဿနာကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။

လေ့လာမှု တစ်ခုအရ ဆီးချို အမှတ်- ၂ ရောဂါအပြင် ကိုလက်စထရောများနေသော လူနာများကို သလဲသီးဖျော်ရည်တိုက်ကျွေးခဲ့ရာ oxidative damage ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော မကောင်းသော LDL cholesterol ကို ချပေးနိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

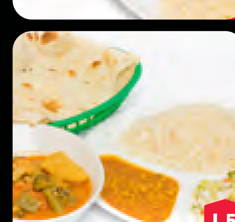
နဝင်းစီးပညာရှင်
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဗိဇ္ဇာနည်းကျဗေဒင်
ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတိုအတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တယ်(ဖုန်း)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ စုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။
ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

Jasmine Market & Deli
Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767
HALAL
JASMINE MARKET
4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230
Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed
Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday
Lunch Combo Special

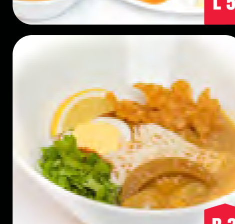
simmered in our tradition- Serve with Rice, Vegetables, and
Combo $14.00

L4
Lamb Curry
Lamb curry and our
Serve with Rice, Vegetables, and
Combo $15.00

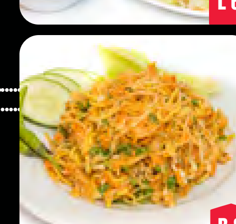


L5
Stewed Veggie
vegetables is a great choice
rice, Veggie Curry, Naan &
Combo $13.00

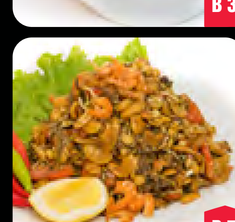
L6
spices come together in
Combo $13.00



B3
Mohinga (Fish soup)
Considered to be the
soup with rice noodles, chili, garlic, onion, and
$ 10.00



B8
Wheat/Rice noodle, rice, Cabbage, Onion, Cilantro,
rind sauce, Crispy Garlic
$ 11.00



B7
leaves, roasted peanuts,
lic, sesame seeds, dried shrimp and chopped
$ 13.00

D1
Loaded with exotic spices,
Basmati rice with Burmese
$ 13.00

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe
◉ သံပန်း၊ သံတံခါး
◉ Iron Fence, Gate (Motor)
◉ Concrete
◉ Kitchen
◉ Bathroom } Remodeling
◉ Additional Room
Cell: (626) 512 3139

Golden KP Auto Service
金發汽車維修服務
မြန်မာ ပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ၊ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ၊
10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069
Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

မြန်မာပြည်CDMဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေ

မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် USA - Myanmar Food မှသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားများ အိမ်ချက်ငါးခူကြော်နှပ်၊ကန်ပွန်းချဉ်ကြော်၊ ပုဇွန်ခြောက်ဟာလချောင်ကြော်၊ မန်ကျီးသီးထောင်းအပြင် မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကိုUS ပြည်နယ်အသီးသီးကို အိမ်တိုင်ယာရောက်ပို့ပေးနေပါပြီ။ မြန်မာပြည်CDMဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် အားပေးကြပါ။ USA - Myanmar Food

https://www.facebook.com/profile.php?id=61550251021865

https://www.facebook.com/profile.php?id=61550251021865

Rooms for Rent

Quiet amd safe neighbourhood, easy access to 605 &10 Freeway, 5 mins drive to Asian Market
1 big bedroom with own bathroom (downstairs) All utilitiesincluded
Call me @ (626) 376 2497

Roommate အလိုရှိ

Los Angeles County, Rowland heights, CA။ 57, 60 Freeway များအနီး။ အရှေ့တိုင်းကုန်စုံဆိုင်များအနီး။ (***ကိုယ့်တဦးထဲသုံးနိုင်မယ့်ရေချိုးခန်း+အိပ်ခန်းသာရှိ။ ဂိုက်ပေါက်သပ်သပ်ရှိ။ အခြားသူများ နှင့်ပတ်သက်စရာမလို)။ ဖုန်းခေါ်ရန်- 626-329-1530

SUMMONS BY PUBLICATION (Family Law)
Case No. HF23141313

In the Superior Court of the State of California in and for the County of Alameda.

A HUA, Plaintiff vs. KAM NGAIH THANG, Defendant.

STATE OF CALIFORNIA to the said KAM NGAIH THANG, Defendant:

You have been sued. YOU HAVE THIRTY (30) CALENDAR DAYS after the date of the first publication of this summons to file a Response (FL-120) at the court and have a copy served on the petitioner. A letter, phone call, or court appearance will not protect you.

If you do NOT file your Response on time, the court may make orders affecting your marriage or domestic partnership, your property, and custody of your children. You may be ordered to pay support and attorney fees and costs.

For legal advice, contact a lawyer immediately, Get help finding a lawyer at the California Courts Online Self-Help Center (www.courts.ca.gov/selfhelp), at the California Legal Services Website (www.lawhelpca.org) or by contacting your local county bar association.

Superior Court of California, County of Alameda
24405 Amador St.
Hayward, CA 94544
Published April 01, May 01, June 01, July 01 2024.

ဆရာမ မဉမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)

အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

- ကျန်းမာရေး
- ပညာရေး
- အိမ်ထောင်ရေး
- အလုပ်အကိုင်

- စီးပွားရေး
- အချစ်ရေး
- လူမှုရေး
- မိဘနှင့်အနာဂတ်ရေး

အစစအဆင်ပြေစေရန် ကူညီဟောပြောဖြေရှင်းပေးပါသည်။

email: **ohnmar510@gmail.com**

SF Bay Area နံနက်၁၀နာရီမှ ညစနာရီ။ **Union City**(လူချင်းတွေ့မေးရန်)

☎ **(650)-991-2831 (650)-993-2644**

Fax: (650)-991-2831

Anthem

FARMERS INSURANCE

ဖေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက် ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

Bay Area Residential Specialist

MILTON YANG - ကိုမျိုးသန့်
Insurance Agent - Lic. #0G73888
Auto. Home. Life. Business. Health
myang1@farmersagent.com
510-861-4846

LEGACY REAL ESTATE
JASMINE YANG – မထားထားလွင်
Realtor - DRE Lic. #01399373
jasmineyang09@yahoo.com
510-364-9869

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို

စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် မှာယူလိုလျှင်

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခမဲ့ဝေငသော ပုံနှိပ်သတင်းစာဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး ပေးရမည်ဖြစ်၍ တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) အတွက် ကျသင့်ငွေ $40 ကို

Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
7223 Baird Ave. #105
Reseda, CA 91335

သို့ ပေးပို့မှာယူနိုင်ပါသည်။

(213) 422 2307 သို့ ဖြင့်Zelleငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။

လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

Rooms for Rent

Room for rent for a female $700. Gardena near Fwy 105&110.
Andy (626) 607-1544

အခန်းငှားရန်ရှိ

Rosemead, California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည်။ သီးသန့်ရေချိုးခန်း အိပ်ခန်းသာရှိသည်။ Target အနီး။
(၆၂၆)-၆၄၂-၆၅၃၃

Sushi chef အလိုရှိ

looking for creative Sushi chef deep knowledge in making flavorful rolls and and rice bowl and who has also passion and expertise in authentic Burmese cuisine and helping with side job. (Los Angeles)
Ph: (626)238 3751

Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၅၇၇) -၂၉၃-၃၅၈၉

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles County, Alhambra တွင် ၃နှစ်နှင့်၅နှစ်အရွယ် ကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။ ဆက်သွယ်ရန်- (၃၁၀)-၇၇၄- ၆၄၂၄

အခန်းငှားမည်။

အမျိုးသမီးသာ။ တိတ်ဆိတ်ဝန်းကျင်၊10, 605 fwys. & shopping markets များအနီး။ အိပ်ခန်းကျယ်တခန်း၊ ရေချိုးခန်း Share သုံးရမည်။ တလ $550 (Los Angeles)
ဖုန်းခေါ်ရန်- (၆၂၆)-၆၁၅-၇၄၇၁

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ

Rowland Heights တွင် အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိသည်။
3 Beds, 2 Baths (Including one master bedroom)၊ တိတ်ဆိတ်လုံခြုံသောဝန်းကျင်၊ 60 Freeway အနီး၊ Fullerton and Colima street အနီး၊ Asian Supermarket များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ၅မိနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။
ဖုန်း/Text ပို့စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၁၂

လုလိုပါသည်

Orange County ရှိ University of Irvine ၏ Dining room တွင် အလုပ်လုပ်ရန်လူလိုနေပါသည်။ တပတ်ကို ၅ရက်၊ တနင်္လာမှ သောကြာထိအလုပ်လုပ်ရပါမည်။ လစာညှိနိုင်း။
ဆက်သွယ်ရန် - (626)-379-8868

Female Roommateအလိုရှိသည်

West Covina City,CA တွင်အခန်း (၂)ခန်းငှားရန် Roommate (၂) ဦး အလိုရှိသည်။
Nearby Asian markets, Mt. SAC College, Cal Poly. Easy access to 60,10, 57 Freeways.
All Utilities Included. စုံစမ်းရန်
909-896-8893

အခန်းပေါ် အလိုရှိသည်

သန့်ရှင်းသူ အခန်းဖော်လိုသည်။ Palmdale City, California ရှိ Single family အိမ်၊ အောက်ထပ်အပေါ်ထပ်၊ ရေကူးကန်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အို အရွယ်မရွေးလူ၂ဦးနေထိုင်နိုင်သည့်အခန်း၊ အိမ်သာ+ ရေချိုးခန်းအပြည့်ပါ၊ အိမ်ရှင်ခွေးငယ်ရှိပြီး တဦးထဲနေထိုင်သည်။ဈေးဝယ်ရန်၊ ဘဏ်၊ Best Buy, Walmart ဥမိုင်ခွဲအတွင်းရှိ။ သည်။ ချိန်းဆိုမှုဖြင့်လာရောက် စစ်ဆေးပါ။
(၆၂၆)-၆၂၀-၃၅၁၄

အိမ်အကူအလိုရှိ

Los Angeles တွင် အချိန်ပိုင်း အိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ ဟင်းချက်တတ်သောအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်။
Ph: (626)-456-0564

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Los Angeles, California တွင် လုပ်လုပ်ရှားရှားနေနိုင်ပြီး သတိမေ့တတ်ခြင်းသာ ပြဿနာရှိသောသက်ကြီးအဘွားကို စောတနာ၊ မေတ္တာဖြင့် အဖော်နေပေးနိုင်သူတဦးအလိုရှိသည်။ ဆေးစစ်၊ ဈေးဝယ်လိုက်ပို့ပေးဖို့ ဒရိုင်ဘာလိုင်စင်ရှိရမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၇၂-၅၇၂၉

အခန်းငှားရန်ရှိသည်

Tracy, CA အခန်းငှားရန်ရှိ High Way 205, 5, 580Kaiser, Mall, Target, Macy, Costco, Panda Express, CVS, Winco Foods, 7-Eleven အနီး * $800 အပြီးအစီး (including utilities, water & sewage)* မီးဖိုချောင်၊ ကားပါကင် သုံးနိုင်သည်။* No party, No smoking, No drugs, No pets are allowed
Call/Text: +1 279 600 4773

Female Roommate အလိုရှိသည်

Female Roommate အလိုရှိသည် Baldwin Park City, LA. Freeway 605, 210, 3M စက်ရုံအနီးတွင်အခန်း(၂)ခန်းငှားရန် ရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

626 506 9608 text (213) 422 2307 ကြော်ငြာနှင့် သတင်းစာ...

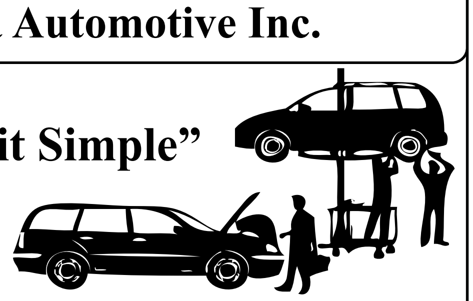
HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive

Omega Automotive Inc.

ASE CERTIFIED

"We Keep it Simple"



Fulai Steven Chang
Ph: **(510) 794-6564**
Cell: **(408) 425-6258**

3710 Bonde Way #4
Fremont, CA 94536
Mon-Sat 8:00am - 5:30pm

မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း

S.F. Bay Area တိုက်ရိုက်

မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

Cell: **(510) 364-2407**

Email: ***abbychin88@gmail.com***
https://www.facebook.com/abby.chin.37

Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568

Abby Chin has more than **30+ YEARS of experience** in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese

MRL Group, Inc.
Professional Real Estate & Loan Services
3982 Horner Street, Suite A,B
Union City, CA 94587

စာဆောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

ခက်ထန်မာကျောသည့် နွေရာသီ ကို မြန်မာပြည်သူတွေ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နေရချိန်...။ လျှပ်စစ်မီးလေးများ လာခဲ့ရင် ဆိုတဲ့ အတွေးကလည်း မဖြစ်လာနိုင်သည့် အိပ်မက်တစ်ခုပမာ ဝေးကွာနေရချိန်...။ မီးစက်မဝယ်နိုင်ကြရှာသော ရန်ကုန်နေ ပြည်သူများ၏ ဘဝကား အရှင်လတ်လတ် ငရဲကျနေသလို အပူဒါဏ်ခံနေရချိန်...။ ကိုနေဝင်း ရေးတဲ့ အားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ရမယ် ဆိုသည့် သီချင်းကိုအော်ဟစ်သီဆိုပြီး နွေကို အံတု နေရချိန်...။ နွေအပူကို အံတုပြီး ရေးစရာရှိတဲ့ သတင်းလေးတွေကို ရေးသားလိုက်ရပါတယ် ခင်ဗျာ...။

စစ်ကိုင်းလမ်းမှာပဲ တဝဲလည်လည်...။

ကိုနေဝင်း ရေးခဲ့တဲ့ စစ်ကိုင်းလမ်း...၊ ခိုင်ထူး ဆိုခဲ့တဲ့ စစ်ကိုင်းလမ်း...၊ စစ်ကိုင်းလမ်း သီချင်းက ဒီနေ့ ဒီအချိန်အထိ အငြင်းပွားနေရဆဲ...။ ရှင်နန်း ဆိုတဲ့ ကလေးမလေးက စစ်ကိုင်းလမ်း သီချင်းကို ပြန်ဆိုချင်တယ်ဆိုတော့ အဆိုတော်အောင်နိုင်ကို စီစဉ်သူ အဖြစ်လွှဲအပ်ပြီး စတူဒီယိုတစ်ခုမှာ တီးခတ် သီဆို ရိုက်ကူးပြီးစီး You Tube တင်ကာမှ အခက်အခဲတွေ ကြုံလာလို့ ဂစ်တာတီးတဲ့ နိုင်ဇော် ကို အကူအညီတောင်း၊ ပြန်တီးစေပြီး အောင်နိုင်တို့ စီစဉ်ခဲ့တဲ့ စစ်ကိုင်းလမ်းသီချင်းက အဆို အချောဆိုပြီးသား Track နဲ့ပြန်ထပ်ကာ You Tube ပေါ်တင်လိုက်မှ စီစဉ်သူက တရားစွဲတာကို ရင်ဆိုင်လိုက်ရတယ်ပေါ့ဗျာ...။

ကျနော်ရေးပြတာကို နားလည်ကြမလား မဆိုနိုင်ပါဘူး...။ ကျနော်ကတော့ မေတ္တာထားကြပါလေ လို့ တစ်ခွန်းထဲပဲ အကြံပေးလိုက်ချင်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ စစ်ကိုင်းလမ်းသီချင်းကို ရေးခဲ့တဲ့ ကိုနေဝင်း လည်း ချော်လဲလို့ ပေါင်ကျိုးနေချိန်မျိုးမှာ ပြန်လည်သီဆိုမယ့် အဆိုတော်မလေး ရှင်နန်း နဲ့ မူလပထမ စီစဉ်သူ ကိုအောင်နိုင်တို့ ကို အကြံပြုချင်တာက မေတ္တာထားကြပါလေ လို့ တစ်ခွန်းတည်းပဲ ပြောချင်တာပါ...။ ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်းလေး လုပ်လိုက်ရင် ပြေလည်သွားမယ့် ကိစ္စပါ...။ မာနလေးတွေ နည်းနည်း လျှော့ပေးကြပါ ခင်ဗျာ...။

ကိုနေဝင်းတို့ ခိုင်ထူးတို့ မျက်နှာကိုလည်း တစ်ချက်လောက်တော့ ငဲ့ကြည့်ကြပါဦး လို့...။

အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ရင်သွေး ဇာတ်လမ်းတွဲ...။

ဒီနှစ် သင်္ကြန်တွင်းမှာ တင်ဆက်ခဲ့တဲ့ ဒါရိုက်တာ မယ်မင်းဘုံ ရဲ့ ရင်သွေး ဇာတ်လမ်းတွဲကတော့ မြန်မာပရိသတ်တွေကြား အထူးပဲ လူပြော သူပြော များခဲ့ပါတယ် ဗျာ...။ အထူးသဖြင့် မီလိန် နေရာက အမုန်းခံရမယ်မှန်း သိလျက် အနာခံ လုပ်ပြခဲ့တဲ့ သွန်းဆက် နဲ့ ခိုင်နှင်းဝေတို့ လူကြိုက်များခဲ့တာက မြန်မာ ပရိသတ်ရဲ့ မြင့်တက်လာမှု လို့ ပြောချင်ပါတယ် ဗျာ...။

သောက်မြင်ကတ်ခြင်း နှင့်အတူ ကြိုက်နှစ်သက်မိခြင်း ဆိုတဲ့ အဆင့်တစ်ခုကို ရောက်ရှိသွားခဲ့တယ်ပေါ့ဗျာ...။ အသေးအဖွဲ့ ထောက်ပြစရာ အနည်းငယ်ကလွဲပြီး ကျနော်ကတော့ ကျေနပ်မိပါတယ်...။ ရဲအောင်တို့ ညီနန္ဒ တို့ ညီထွဋ်ခေါင် တို့ နဲ့ မင်းသား အသစ်လေးတွေ ကလည်း အတော် ကောင်းကြပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ဒီဇာတ်လမ်းတွဲ ကြောင့် မီလိန် နေရာမှာ သရုပ်ဆောင်ရမှာ မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေကြတဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေလည်း မီလိန်နေရာက သရုပ်ဆောင်ရဲ လာကြလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်...။ ဒါရိုက်တာ မယ်မင်းဘုံကိုလည်း ချီးကျူးပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ဆက်လုပ်ကြပါ မြန်မာတို့ရေ...။

တင်ပဆုံ ရိုး ကျိုးသွားတဲ့ ကိုနေဝင်း...။

ဂန္တဝင် တေးရေး ဆရာကြီး ကိုနေဝင်း တစ်ယောက် ချော်လဲလို့ တင်ပဆုံရိုးကျိုးသွားသတဲ့...။ စတီးအစားထိုး ခွဲစိတ်ကုသရမတဲ့...။ သတင်းတွေ ကြားရတယ်ဗျ...။ ၇၀/၈၀/၉၀ အဖွဲ့က သီချင်းချစ်သူ မောင်နှမတစ်စုက ငွေကျပ် သိန်း ၂၀ တိတိကို လှူဒါန်းပေးခဲ့ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ကိုနေဝင်း အမြန်ဆုံး ကျန်းမာသန်စွမ်းလာပါစေ...။

မောင့်လပြည့်ဝန်း လို သီချင်းမျိုး ခတ္တာလို သီချင်းမျိုး အားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ရမယ် သီချင်းမျိုးတွေကို ရေးသားပေးခဲ့သော ကိုနေဝင်း ကျန်းမာစွာ နဲ့ အသက်ရှည်ရှည် နေပေးပါဦးခင်ဗျာ...။ အခုလောလောဆယ် စစ်ကိုင်းလမ်း သီချင်းကို ပြန်ဆိုတဲ့ ကိစ္စ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားနေကြတာကို တွေ့ရတဲ့အတွက် ကိုနေဝင်း ကို အားနာနေမိပါတယ်...။ အော် ကိုနေဝင်းကတော့ ပြသနာတွေ ဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ် ရေးသားခဲ့ပုံ မရပါဘူး...။ ပြသနာတွေက စစ်ကိုင်းလမ်း မှာ လာစောင့်နေတာ များလား...။ စစ်ကိုင်းလမ်း ပိုင်ရှင်ကြီးကတော့ တင်ပဆုံရိုးကျိုးသွားလို့ အိပ်ယာထဲ လှဲနေရတယ်ဆိုတာ သတိပေးလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ...။

သောကြာမိုး ဇာတ်လမ်းတို မိတ်ဆက်ပွဲ...။

အဆိုတော် ပုံရိပ်၏ အောင်မြင်ပြီးသား သောကြာမိုး သီချင်းလေးကို Short Film/MV ပြန်လည် ရိုက်ကူးထားသည့် သောကြာမိုးဇာတ်လမ်းတို မိတ်ဆက်ပွဲ အခမ်းအနားကို ရန်ကုန်မြို့ ကန်သာယာစင်တာတွင် ကျင်းပသည်...။

"ဒီဇာတ်လမ်းက သောကြာမိုး ဆိုတဲ့ အတိုင်း မိုးရွာတာကို ပါအောင်ရိုက်ရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အခက်အခဲလေးတွေရှိတယ်...။ ပါဝင်ထားတဲ့ သရုပ်ဆောင်တိုင်းကလည်း ဒီဇာတ်လမ်းလေးထဲမှာ သူ့ နေရာနဲ့ သူ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားထားတဲ့အတွက် ပရိသတ်တွေလည်း ကြိုက်ကြမယ်ထင်ပါတယ်" ဟု သရုပ်ဆောင် မင်းဘုန်းမြတ်က ပြောသည်...။ အဆိုပါ ဇာတ်လမ်းတိုကို ဇာတ်ညွှန်း ညမွှေးပန်း၊ ဒါရိုက်တာ စေတသိက်၊ ရုပ်ရှင်ဓါတ်ပုံ လင်းတေဇတို့က ရေးသားကာ သရုပ်ဆောင် မင်းဘုန်းမြတ်၊ ဖြိုးသူရလင်း၊ ယင်းမာ၊ ဧည့်သည်သရုပ်ဆောင် ပုံရိပ်၊ အောင်ကောင်းမြတ် တို့ဖြင့် ရိုက်ကူးထားခြင်း ဖြစ်သည်...။ သောကြာမိုး ဇာတ်လမ်းတိုကို ဧပြီလအတွင်း အဆိုတော်ပုံရိပ်၏ လူမှုကွန်ယက် စာမျက်နှာများမှတဆင့် ထုတ်လွှင့်ပြသသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။

မူလလက်ဟောင်း စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်...။

သရုပ်ဆောင် အဆိုတော် အကယ်ဒမီ စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်၏ ၁၀ ခွေမြောက်တေးအယ်လ်ဘမ်ဖြစ်သည့် မူလလက်ဟောင်း အခွေသည် ဧပြီ ၁ ရက်တွင် မထွက်ရှိနိုင်တော့ကြောင်း သိရသည်...။ ဧပြီ ၁ ရက် အခွေထွက်နေကျပေမယ့် ဒီ ဧပြီ ၁ ရက်မှာ မူလလက်ဟောင်း ထွက်ဖို့ ရည်ရွယ်ခဲ့ပေမယ့် ဒီနှစ်တော့ မထွက်ဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး...ဟု စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်က ၎င်း၏ လူမှုကွန်ယက် စာမျက်နှာတွင် ရေးသား ဖေါ်ပြထားသည်...။

၎င်း၏ ဆယ်ခွေမြောက် တေးအယ်လဘမ်ကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်ကတည်းက ထွက်ရှိရန် ပြင်ဆင်ခဲ့သော်လည်း လက်ရှိအချိန်အထိ မထွက်နိုင်သေးပေ..။ စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်သည် ဂီတအနုပညာ နယ်ပယ်တွင်သာမက ရုပ်ရှင်နယ်ပယ်တွင်လည်း အကယ်ဒမီဆုရသည်အထိ အောင်မြင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်...။ မူလလက်ဟောင်း အခွေ အမြန်ဆုံးထွက်ရှိနိုင်ပါစေ...။

အိုင်ရင်း ဇင်မာမြင့် လက်ထပ်ပြီ...။

ပရိသတ် ချစ်ခင်မှုကို အပြည့်အဝ ရရှိထားသည့် အဆိုတော် အိုင်ရင်း ဇင်မာမြင့် သည် ချစ်သူနှင့်လက်ထပ်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။ အိုင်ရင်းဇင်မာမြင့်၏ သူငယ်ချင်း အဆိုတော် ထိုက်ထိုက်က

"မိန်းကလေးတိုင်းဟာ အချစ်ခံရဖို့အတွက် ထိုက်တန်ပါတယ်...။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို တန်းဘိုးထားပြီး ချစ်ပြဖို့က ငွေကြေးတော့လိုပေမယ့် ငွေရှိမှ ဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး...။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ နောက်တစ်ခါထပ်မရတော့မယ့် အချိန်လေးတွေကို အကောင်းဆုံး အမှတ်တရလေးတွေနဲ့ ဖန်တီးပေးနိုင်ခြင်းဟာ ငွေထက်တန်ဘိုးရှိသော အဘိုးတန် ရတနာအချိန်လေးတွေပါပဲ...။ ရတနာအချိန်လေးတွေကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရအောင် ခြွင်းချက်မရှိ ပိပိရိရိ ဖန်တီးပေးသွားနိုင်တဲ့ မောင်လေး Swam Htet Lu နဲ့ ချစ်ညီမလေး Irene တို့ ရိုးမြေကျ သက်ဆုံးတိုင် ပေါင်းသင်းချစ်ခင်သွားနိုင်ကြပါစေ" ဟု ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးထားတာကို ဖတ်လိုက်ရပါတယ်...။

အခုမှပဲ လူမှန်...နေရာမှန်...အချစ်စစ်အချစ်မှန် တွေ့တော့တယ်လို့ ကျနော်က ထင်မြင်မိပါတယ် ဗျ...။ အချစ်စစ် အချစ်မှန် ဆိုတာ လူမှန် နေရာမှန်တွေ့ဆုံကြမှသာ ဆုံစည်းခွင့်ရကြတာမျိုးပါ...။ အသက်ထက်ဆုံး ချစ်ခင်ကြင်နာသွားနိုင်ပါစေ မအိုင်ရင်း ရေ...။

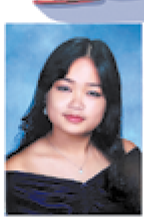
စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင် ပါဝင်သော မော်ဝင်ဖိတ်စာ ဇာတ်လမ်းတွဲ...။

ဒီ ဧပြီလကတော့ စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင် ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ များတဲ့ လပါပဲ...။ စိုင်းစိုင်း မွေးနေ့ ကလည်း မွေးနေ့ ရှိုးပွဲကို အင်းလျားလိတ် မှာ ပြုလုပ်ခဲ့သလို ဝင်ကြေး တစ်ယောက် တစ်သိန်း ဆိုတဲ့ ကြေးက လူတချို့ရဲ့ ပြစ်တင်ပြောဆိုစရာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်ဗျာ...။ အခုလည်း မော်ဝင်ဖိတ်စာ ဆိုတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွဲကို Time City မှာ Premiere Show အခမ်းအနားကို ကျင်းပ လာပြန်ပါတယ်...။

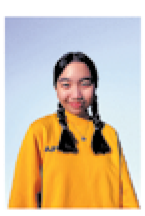
"ဒီဇာတ်ကားမှာ အေးမြတ်သူက လင်ထိပ်ထားစံ ပေါ့...။ ယောက်ျားမျက်နှာကိုကြည့်ပြီး ယောက်ျားစိတ်ချမ်းသာဖို့ပဲ...။ ယောက်ျား ဘာမှ မလုပ်နဲ့ ကိုယ်ပဲ အကုန်လုပ်မယ်ပေါ့...။ လင်ထိပ်ထားစံ ရွှန်းပပဆိုတဲ့ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကာရိုက်တာနဲ့ သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်" ဟု အကယ်ဒမီအေးမြတ်သူ က ပြောပါတယ်...။

မော်ဝင်ဖိတ်စာ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲ၏ အပိုင်း ၁၀ ပိုင်းစာကို April လအတွင်း ထုတ်လွှင့်ပြသသွားမည် ဟု သိရသည်...။ အဆိုပါဇာတ်လမ်းတွဲကို ဇာတ်ညွှန်း ဒီဒီထက်အောင်၊ ဇာတ်လမ်းနှင့်ဒါရိုက်တာ ကောင်းဇံ က သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီ စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်၊ ဝင်းခန့်မိုး၊ အကယ်ဒမီ အေးမြတ်သူ၊ အကယ်ဒမီ ခင်ဝင့်ဝါ၊ Lဘောက်နူး၊ အကယ်ဒမီ ချိုပြုံး၊ ခိုင်နှင်းဝေ၊ ကျော်ထူး၊ ဗေဒါ အစရှိသည့် အနုပညာရှင်များနှင့် ရိုက်ကူးထားကြောင်းသိရသည်...။

မိဘများ အလုပ်ကိုသာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါ။ သားသမီးများရဲ့ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင်
New York က ဆရာ Yan Aung ရဲ့ Success Prep Education Center က တာဝန်ယူပါတယ်။

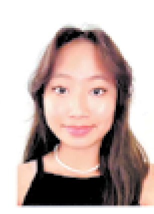


Nicole Oo '2027
Lehigh University
Full Scholarship
$73,715/yr



Michelle Htut '2027
Bates College
Full Scholarship
$81,480/yr

Aye M. Phwe '2027
St. Francis College
Full Scholarship
$75,000/yr



Yamin K. Phyu '2026
Swarthmore College
Full Scholarship
$81,376/yr

- How to train my child to get into good schools since primary level?
- How to help my daughter or son with their homework and science assignments?
- How to prepare myself to take GED, TASC, College entrance exam etc.?
- How to make my college application unique and noticeable?
- How to prepare myself to win scholarships, grants and work-study at prestigious colleges?
- How to write effective admission essays or personal statements?
- How to choose colleges based on my financial commitment, major, and career path?

ဒီလိုမေးခွန်းတွေ ရှိလာပြီဆိုရင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်ကတည်းက အမေရိကားရှိ ပြည်နယ်ပေါင်းများစွာမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် မြန်မာပြည်မှ ထူးချွန်လူငယ်များအား ပညာရည်ထူးချွန်စေရန်နှင့် ပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီနိုင်စေရန် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလျက်ရှိပြီး ပညာတော်သင်ဆုရ မြန်မာဆရာကိုယ်တိုင် ဦးစီးလမ်းညွှန်ပေးနေတဲ့ Success Prep Education Center များနဲ့ ယနေ့ပဲ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေး အဖြေရှာကြည့်လိုက်ပါ။ Online နဲ့ In-person တန်းခွဲမျိုးစုံ ရှိပါသည်။

WWW.SUCCESSPREPTUTORING.COM

Success Prep Center I
8829 51st Avenue
Elmhurst NY 11373
(347) 612 4561

Success Prep Center II
1766 Cropsey Avenue
Brooklyn NY 11214
(626) 464 3058

Success Prep Center III
183 W El Repetto Dr
Monterey Park CA 91754
(626) 464 3058

တနှစ်မှာ သည်တလ တလမှာ သည်တရက်သာ ပါ

ကိုသိန်း(တိုကျို)

တိုကျိုသင်္ကြန် ဆိုရင်စိတ်က မရိုး မရှ ။ဖုံးတွေကလဲဝင်လာသည်။ ငယ်ပေါင်းတွေဆီက။

အီမိုင်အီဇုမိအဖွဲ့က မသီသီလေးက US ရောက်နေတဲ့ ကိုကျော်မင်းအောင် ရောက်နေသတဲ့။ သင်္ကြန်ပွဲမှာ ဆုံကြမတဲ့။ ၂နာရီကျော်လောက်ရောက်ကြမတဲ့။

သင်္ကြန်ပွဲကျင်းပရာ ကီဘာ ပန်းခြံ ကိုရောက်သွားတော့ ပန်းခြံတစ်ခုလုံး အနှံ့ မြန်မာလူငယ်လေးတွေ။ ချယ်ရီပင်တွေ။ အရိပ်ရ သစ်ပင်ကြီးတွေအောက်မှာ အဝိုင်းအစုအဖွဲ့လေးတွေနှင့် ပွဲခင်းထဲက မြန်မာစားစရာတွေဝယ်လာကြပြီး စားနေကြသည်။ကိုယ့်ငယ်ပေါင်းတွေပါမလားလို့လိုက်ရှာကြည့် မိသည်။ အိုမိယ ဘက်ရောက်နေတဲ့ ကိုကျော်စိုးကြီးတစ်ရောက်သာတွေ့သည်။တချို့တွေကိုတွေ့သည်။ လူနဲ့နံမည်သိပ်မကွဲတော့ ။ ပြုံးပြ ခေါင်းငြိမ့် နှုတ်ဆက်ရုံ သာ။

ကိုသက်လွင်က ကီဘာ မှာနေသူ။ ဒါနဲ့လှမ်းခေါ်တော့ "ငါပြန်ခဲ့ပြီ ။အိမ်ကိုလာခဲ့ကွာ " ဆိုတာနဲ့ရောက်နေကျ သူ့အိမ်လေးဆီိသွားလိုက်သည်။ သူကလမ်းထိပ် က လာကြိုသည်။ အိန္ဒိယဆိုင်ခေါ်သွားသည်။ ဆိုင်ထဲမှာ သူ့အမ တို့လဲရောက်နေသည်။ " ဘာစားမလဲ ၊ ကြိုက်ရာမှာကွာ၊ ဩော်စေတနာ" ။

သူနဲ့တွေ့ပြီး ပွဲခင်းဘက်ပြန်အလျှောက် ။ကိုသောမတ် မိသားစုနှင့်တွေ့သည်။ တွန်းလှည်းနှစ်စီး။ ကလေးက သုံးယောက်။လင်မယားနှစ်ယောက် ကတွန်းလို့။လိုက်ခေါ်ပြီး သက်လွင်ကြီး ဆီဖုံးဆက်တော့ သူကအပြေးထွက်လာကြိုသည်။သက်လွင်နှင့်သောမတ်တို့က နတ်မောက် စက်မှုလက်မှု ကျောင်းထွက် ။ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ။ သက်လွင်ကသူ့အိမ်ထပ်ခေါ်။ ထမင်းစားပြီးမှပြန်တဲ့။

ဒါနဲ့ကိုယ်ပါလိုက်ရပြန်ရော။ ထိုင်မလို့ရှိသေး ။အီမိုင်အီဇုမိအဖွဲ့ မသီသီလေးဆီကဖုံးဝင်လာသည်။" ရောက်နေကြပြီ။ ဝင်ပေါက် တံတားကြီးရဲ့ညာဘက်ဘေး ပန်းခြံ ကွက်လပ် သစ်ပင်တွေအောက်မှာ ဝိုင်းဖွဲ့နေကြသတဲ့။"

တခါပန်းခြံဘက်ပြန်ပြေးရပြန်သည်။ ဟိုရောက်သွားတော့ ကိုကျော်မင်းအောင်က အပြေးအလွှားထလာကြိုသည်။ အီမိုင်အီဇုမိ ဝိုင်းတော်သားတွေ။လူအတော်စုံသည်။ မြန်မာပြည် အပြီးပြန်သွားကြတဲ့ RIT ဗိသုကာ ကျောင်းဆင်း ကိုမင်းဆွေ ။ မနန်းစံ တို့မိသားစုကိုပါတွေ့ရသည်။ရှေးဖြစ်ဟောင်းတွေ မေးကြပြောကြ အလုအယက်။ ပွဲခင်း ဘက် လှမ်းကြည့်တော့ ကိုစိန် ကြီး။သူကလဲ ရေနီ စက်ကူစက်ရုံတွက်။

ကိုယ့် RIT ကအတန်းဖေါ် အုပ်ဖိုမျိုးညွန့်၊ ကြည်ဝင်း။ခင်ထွန်း၊ယုဇန၊ နီနီမြိုင်၊တို့နဲ့ လုပ်ဖေါ်ကိုင်ဖက်။ဒီမှာလည်း ရောက်တာကြာနေတဲ့ ငယ်ပေါင်း။ ကျန်းကျန်းမာမာလှမ်းတွေ့ရလို့အပြေးသွားနှုတ်ဆက်ရသည်။သူ့ခင်ဗျာ ဝမ်းတွေသာလို့ ။ အမယ် သူက သင်္ကြန်ပွဲကော်မတီဝင်။လည်ဆွဲတံဆိပ်တွေ ဘာတွေနဲ့ ။လုပ်နိုင်ရှာသေးသည် ကိုတွေ့ရတော့၊ ဝမ်းသာရသည်။ ကိုလှိုင်အေး ၊ ကိုထွန်းငြိမ်း ၊ ကို ကျော်ငြိမ်းဇော် တို့ကိုလည်းတွေ့သည်။ညီငယ်လေးတဦးက " ဦးရဲ့ဘော်ဒါတွေကိုရှာချင်ရင် အမှိုက်သိမ်း ဖော်လံတီယာ အုပ်စုထဲမှာလိုက်ရှာ ။အဲ့ဒီအုပ်စုထဲမှာလူဟောင်း အဖိုးကြီးတွေချည့် " တဲ့။ အိုကိုယ့်လူဟောင်းကြီးတွေ ကစိတ်ကမလျှော့။ စိတ်ကပူကြတုန်း။ ပန်းခြံထဲမှာ ပွဲလုပ်ရင် အမှိုက်ကပြဿနာ။ ဂျပန်တွေက အသန့်အရှင်းကြိုက်။ ဩော် ကိုယ့်မြန်မာလူငယ်များလည်း "ရောမရောက်တော့ ရောမန်လိုကျင့်"တတ်နေကြပါပြီ။

ကိုယ့်အမှိုက် ကိုယ့်အထုပ်ကလေးတွေနှင့် သပ်သပ်ရပ်ရပ်။ ဂျပန်ပွဲတွေမှာတော့ ကလေး လူကြီး ကျား/မ ကီမိုနိုလေးတွေနှင့် ။ ခုသင်္ကြန် ပွဲလာကြသူအများစု က မြန်မာထမီ မြန်မာပုဆိုး လေးတွေဝတ်လို့လာကြသည်။

ပွဲခင်း ကအပြန် လူတိုင်းလိုလို သစ်ရွက်ပုံ သနပ်ခါး ပါးကွက်ကြားလေးတွေနှင့် ။ ကျား/ မ။ မဖျက်ကြ။ ဂုဏ်ယူ ဝင့်ကြွား စွာ။ ပျော်နေကြရှာသည်။ချစ်စရာ။

ကိုသိန်း [တိုကျို] [၁၄-၄-၂၀၂၄]

သင်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" ကိုသတိရပါ။

Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 –1191

FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

Photo: Ye Myint

Jacksonville သာသနာ့ပါလဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲ

Florida ပြည်နယ်၊ Jacksonville ရှိ သာသနာ့ပါလဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၄က ၂၈ကေကျယ်သော ကျောင်းတိုက်ဝန်းတွင် ကျင်းပခဲ့ရာFlorida ပြည်နယ် မြို့အသီးသီးတွင်နေထိုင်ကြသော မြန်မာမိသားစုများစုပေါင်းပြီး သင်္ကြန်အဆိုအကများ၊ သင်္ကြန်ယိမ်းတို့ဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ကာ Jax Stars Band ၏ live တီးခတ်မှုဖြင့်ေတေးသီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ သင်္ကြန်သံချပ်အစီအစဉ်ကိုလည်း ပရိသတ်များအထူးအားပေးခဲ့ကြပြီး ကြွရောက်လာသူ၁၀၀ခန့်ကို သင်္ကြန်အစားအစာများအပါအဝင် မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာများဖြင့် စတုဒိသာကျွေးမွေးညှေ့ခံခဲ့သည်။ သာသနာ့ပါလဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသင်္ကြန်ပွဲကို နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့ပြီး ၂၀၁၉နှင့် ၂၀၁၄သင်္ကြန်တို့သည် အစည်ကားဆုံးဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဦးကောဝိဒက မိန့်တော်မူသည်။ Miami, Orlando, Jacksonville ရှိ တိုင်းရင်းသားပေါင်းစုံ၊ ဘာသာပေါင်းစုံ လူ၅၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

" နှစ်သစ်မှာ မြန်မာပြည်သူတွေ လွတ်လပ်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းတွေရရှိပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပါတယ်။ သင်္ကြန်ပွဲကျင်းပရခြင်းကတော့ ရိုးရာပွဲဖြစ်ပြီး ဒီနိုင်ငံမှာနေထိုင်ကြသူတွေကလဲ စိတ်ဖိစီးမှုတွေရှိကြတာချည်းပဲ။ တနှစ်တခါ ပျော်ပါစေ ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကျောင်းဝန်းထဲမှာလုပ်ပေးဖြစ်တာပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာရယ်မှမဟုတ်ဘူး။ ဘာသာရေးမပါတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်ဖြစ်လို့ တခြားဘာသာဝင်တွေလဲ လာကြပါတယ်" ဟု ဆရာတော်ဦးကောဝိဒက မြန်မာ့ဂဇက်ကို မိန့်ကြားခဲ့သည်။

အိမ်မြေဈေးကွက်တွင် ရောင်းဝယ်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံလိုပါသလား?
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရုံးအဆောက်အဦ၊ကိုယ်ပိုင်အိမ်နေလိုသူများ 'ချောစုသူ' ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ငွေချေးခြင်းနှင့်ဘဏ်ကိစ္စများကို ရိုးရှင်းစွာတွက်ချက်ပြသပေးပါသည်။
မြန်မာမိသားစုများအတွက် စေတနာရှေ့ထား၍ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
You can count on me with your Real Estate Need with Honest Guidance.
I'm proud to serve our Community with pride and Honor.
No Obligation Serving with a Smile!

Debbie Lee (ချောစုသူ) 626-622-7788
DebbieLee@Realty168.com
DRE# 01930194
Certified Military Residential Specialist
Speaks: English, Burmese, Cantonese
LEGACY REALTY PARTNERS
Buy. Sell. Invest.
Residential and Commercial

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin

Health: Aetna, Blue Cross, Blueshield, Health Net, LA Care, Kaiser Permanente, Medicare 65+
Life: AIG

Personal / Commercial: Alliance United, Allied, Bristol West, C.N.A, Chubb, Employers, Encompass, Fortuna, Guard, Hartford, Infinity, Kemper, Liberty Mutual, LIG, Mercury, Metlife, Progressive, Safeco, Travelers, USLI, Zurich

✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
၁၀နှစ်အထက်အတွေ့အကြုံရှိသူ အေးဂျင့်များမှ အထက်ပါ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏
✔ ကား၊ အိမ်၊ ကျန်းမာရေး နှင့်အသက်အာမခံကိစ္စများ...
✔ Tickets ရခြင်း၊ ကားနှင့်ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရခြင်း၊ DUIကိစ္စများ...
✔ International လိုင်စင်လုပ်ခြင်း၊ ကားလိုင်စင်မဲ့ဖမ်းမိခံရခြင်းတို့အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။
စိတ်တိုင်းကျ စိတ်ချမ်းသာစေရမည်၊ 626 872 5822 သို့ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

13908 E. Valley Blvd... La Puente. CA 91746
Tel: (626)333-1950 Fax: (626) 333- 7788
Email: SilverLiningPaintAndBody@yahoo.com
Tues - Friday 8-6pm & Sat 8-4pm. Closed on Mondays

မြန်မာပိုင်
L & T Japanese Automotive
HONDA • ACURA Specialist
Dealer ၏ Service နှင့် Parts တို့ကိုဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့်ကူညီပါရစေ...

13908 E. Valley Blvd
La Puente, CA 91746
Tel: (626) 333-1950
(626) 333-1944
(626) 333-1990
Fax : (626) 333-7788
www.LTautomotive.com
LTJapAuto@verizon.net
Factory-trained certified
Approved Auto Repair
ASE Certified
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

California Department of Public Health (CDPH)သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များ

Stop the Hate Newsletter XVI

Pyramid Wholesale ရောင်းချနေသော လိင်ကာ မအား ဆေးများ မသုံးစွဲကြရန်ဒုတိယအကြိမ်သတိပေးခြင်း

ဧပြီ ၉၊ ၂၀၂၄။ CDPH သည် Pyramid Wholesale ရောင်းချသောလိင်စွမ်းဆောင်မှုအတွက်အားဆေးများကို မသောက်ရန် ဒုတိယအကြိမ်သတိပေးလိုက်သည်။ နောက်ဆက်တွဲဆေးများသည် ဆေးစာပါမှ၀ယ်ယူနိုင်သောဆေးများဖြစ်သည့် Sildenafil (Viagra) နှင့်/သို့မဟုတ် Tadalafil (Cialis)တို့ပါဝင်သော်လည်း ပါဝင်ကြောင်းမကြေငြာထားဘဲ သောက်မိပါက နေမကောင်းခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်းများနှင့် အသက်ကိုပါထိခိုက်နိုင်သည်။ အဆိုပါဆေးများသည် လိင်စွမ်းဆောင်မှုအတွက်ဖြည့်စွက်စာဆေးများ dietary supplements အသွင်ဖြင့် ရောင်းချလျက်ရှိပြီး အဆိုပါဆေးများထဲတွင် ဆေးစာဖြင့်သာဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများပါဝင်နေသော်လည်း ပါဝင်ပစ္စည်းများတွင် ဖော်ပြထားခြင်းမရှိချေ။ ထိုဆေးများသည် အင်တာနက်တွင်လဲ ရောင်းချလျက်ရှိသည်။ California Department of Public Health သည် ထိုဆေးများကို စားသုံးသူများ ဝယ်ယူသောက်ခြင်းကို တားမြစ်လိုက်သည်။ ယနေ့အထိတော့ အသိပေးတိုင်ကြားထားသော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများကို မတွေ့ရသေးပါ။

ထိုဆေးများကို တံဆိပ်အမည်၇မျိုးဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးဖြင့် Pyramid Wholesale သည် တဆင့်ပြန်လည်လက်လီဖြန့်ဖြူးမည့်သူများကို California အပြင်အခြားပြည်နယ်များကိုပါရောင်းချလျက်ရှိသည်။ မည်သည့် Lot နံပါတ်ဖြစ်ပါစေ၊ ဆေးဗူးမှာ ရေးထားသောမည်သည့်နေ့စွဲဖြစ်ပါစေ အဆိုပါဆေး၇မျိုးကို မသောက်သင့်ပါ။ CDPH သည် Pyramid Wholesale ဖြင့်ရောင်းချသော အလားတူဆေးစာဖြင့်သာဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများပါဝင်နေသော်လည်း ပါဝင်ပစ္စည်းများတွင် ဖော်ပြထားခြင်းမရှိသော ဖြည့်စွက်စာ၁၁မျိုးကို မသုံးစွဲသင့်ကြောင်း ယခင်လက သတိပေးကြေငြာခဲ့သေးသည်။ CDPH's website. တွင် အဆိုပါဆေးအမည်များကို ဖတ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးများသောက်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်သူများသည် သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်၊ ရောဂါကုသသူများနှင့်တိုင်ပင်ပြသသင့်ပါသည်။ ဈေးကွက်တွင် အဆိုပါဆေးများရောင်းချကြောင်းတွေ့ရှိပါက <u>CDPH Hotline at (800) 495-3232 ကို ဖုန်းခေါ်ပြီးဖြစ်စေ၊ electronic report ဖြင့်ဖြစ်စေ တိုင်ကြားနိုင်သည်။</u>

အဆိုပါဆေးများကို စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်စဉ်အတွင်းမှာ နမူနာပစ္စည်းများစုပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် စစ်ဆေးရာမှ သိရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ Los Angeles တွင်အခြေစိုက်သော Pyramid Wholesale သည် CDPH, U.S. Food and Drug Administration နှင့် လက်ရှိအတူပေါင်းပြီး အဆိုပါဆေးများကို ဈေးကွက်မှပြန်သိမ်းရန်လုပ်နေပါသည်။ CDPH သည် Pyramid Wholesale ကို နို့တစ်ကြေငြာထုတ်ထားပြီး ဆက်လက်ပြုလုပ်နေသောစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများအရ civil (သို့) criminal penalties များပါဝင်သည့် နောက်ထပ်အရေးယူခံနိုင်ဖွယ်ရလာဒ်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ဆေးအမည်များမှာ- (RHINO 69, ဆေးတောင့် Capsule, UPC: 6 38632 42987 8), (BLACK MAMBA 900K, ဆေးတောင့် Capsule, UPC: 7 28175 42280 8), (BONER BEARS, ဆေးရည်, UPC: 7 87188 89166 7), (B.A.D., ဆေးတောင့် Capsule,

UPC: 3 52873 65123), (SEX ON THE BEACH, ဆေးရည်, UPC: 0 786468 817793), (WICKED HARD HONEY, ဆေးရည်, UPC: 2 89746 51036 7), (LOVE HONEY BLUEBERRY, ဆေးရည်, UPC- မရှိ).

လူငယ်များကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံမှုကိုကာကွယ်မည့် "Never a Bother" ကမ်ပိန်း

မတ်၂၇၊ ၂၀၂၄။ California ပြည်နယ်တွင် လူငယ်များကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်မည့်လှုပ်ရှားမှုတခုဖြစ်သော "Never a Bother" Campaign ကို စတင်လိုက်ကြောင်း California Department of Public Health (CDPH) က ၂၀၂၄နှစ်၊ မတ်၂၇တွင် သတင်းထုတ်ပြန်ကြေငြာခဲ့သည်။ "Never a Bother" သည် California ရှိ လူငယ်များကြားတွင် အာရုံစိုက်သတိပြုမှု၊ အကူအညီပေးမှုနှင့် အရင်းအမြစ်များပိုမိုရရှိစေရန်ဖြစ်ပြီး youth advisory board အပါအဝင် Californians လူငယ်၄၀၀ကျော်က သူတို့၏အတွေးအမြင်များ၊ ခံစားချက်များနှင့်ကန်ပိန်းလှုပ်ရှားမှု၏ဦးတည်ချက်ကို လမ်းညွှန်ရန်ကူညီခဲ့သည်။ CDPH က စတင်လိုက်သော "Never a Bother" သည် လူငယ်များသေကြောင်းကြံခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်းကို သတိပြုအာရုံစိုက်မိစေရန်နှင့် ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုကို လူငယ်များ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူလူငယ်များနှင့် မိဘများ၊ caregivers များနှင့် မိတ်ဖက်များထံကို ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုကမ်းလှမ်းဆက်ဆံနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ကမ်းပိန်းလှုပ်ရှားမှုကို CDPH's Office of Suicide Prevention က ကြီးကြပ်သော California လူငယ်များ၏အတွေးအမြင်များနှင့် အတူဖန်တီးထားသည်။

" Californians လူငယ်တွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို အရင်ဘယ်တုန်းကနဲ့မှ မတူအောင် ရင်ဆိုင်နေရတယ်" ဟု CDPH Director and State Public Health Officer ဖြစ်သူ Dr. Tomás J. Aragón က ပြောခဲ့သည်။ " စိတ်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဟာ နှစ်တွေကြာလာ တာနဲ့အမျှကြီးထားလာနေတဲ့အချိန်မှာ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါက ဒီပြဿနာပေါ်ကို မီးမောင်းထိုးပြတယ်။ အထူးသဖြင့် လိုအပ်ချို့တဲ့နေတဲ့ကွန်မြူနတီတွေမှာဖြစ်ပျက်နေတယ်။ ဒီကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုဟာ ဒီအန္တရာယ်ကျရောက်မှုကို ပညာရေးတွေ၊ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းတွေ၊ အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းမှာဖြစ်ပြီး ပြည်နယ်အနှံ့က လူမျိုးစုံလူငယ်တွေက ပူးပေါင်းပါဝင်ပြီးဖန်တီးကြပါတယ်" ဟု ပြောခဲ့သည်။

" Never a Bother ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုဟာ အရေးအကြီးဆုံးအရာတွေကိုသုံးပြီး လူငယ်တွေရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို ဖြေရှင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ လူငယ်တွေရဲ့အသံတွေပါပဲ " ဟု First Partner ဖြစ်သူ Jennifer Siebel Newsom က ပြောကြားခဲ့သည်။ " ကျမတို့နဲ့အတူ ဒီကမ်ပိန်းမှာပူးပေါင်းပါဝင်ကြတဲ့လူငယ်တွေက တန်ဖိုးမဖြစ်နိုင်တဲ့ထိုးထွင်းသိမြင်မှုတွေကို အရင်းအမြစ်တွေ၊ ဗဟုသုတတွေ၊ သူတို့အတွက်လိုအပ်ချက်တွေကိုအကောင်းဆုံးဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ့် အထောက်အပံ့တွေအဖြစ်နဲ့ ကမ်ပိန်းမှာပါဝင်ကူကြပါတယ်။ အမေတယောက်အနေနဲ့ ဒီကမ်ပိန်းဟာ လူငယ်တွေရဲ့အတွေးအမြင်တွေနဲ့ထပ်တူကျတာနဲ့ လူငယ်တွေကို သူတို့ဟာ ဘယ်တော့မှ အထီးကျန်မဆန်ဘူး၊ သူတို့ဟာ ဘယ်တော့မှ ဒုက္ခမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သတိပေးဖို့လုပ်ဆောင်ရတာကို ကျမဂုဏ်ယူပါတယ်" လို့ သူမက ဆက်ပြောသည်။

Never a Bother ကို ပြည်နယ်တခုလုံးက လူမျိုးစုံလူငယ်ပေါင်း၄၀၀ကျော်နှင့် လူငယ်များအတွက်ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း၁၄ခုဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ Center at Sierra Health Foundation ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ထိုအဖွဲ့အစည်းအားလုံးသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံခြင်းကို ကာကွယ်ရေးစတင်ခြင်းများကို အတူလက်တွဲပြီးလုပ်ဆောင်ကြသည်။ အသေးစိတ်သုတေသနပြုမှုများမှရရှိလာသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများ၊ ဦးတည်အာရုံထားသောအုပ်စုများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းများကို နားထောင်ခြင်းတို့ကို Never a Bother ကမ်ပိန်း၏ မူဝါဒနှင့် အတွေးအခေါ်တွင် ပါဝင်စေခဲ့သည်။

၂၀၁၈နှင့် ၂၀၂၂ခုနှစ်အတွင်း California ရှိ အသက်၁၀နှစ်နှင့် ၂၅နှစ်ကြားလူငယ်များတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံခြင်းသည် သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းရင်းများတွင် ဒုတိယနေရာ၌ရှိနေခဲ့သည်။ အသက်၁၀နှစ်မှ၁၈နှစ်အတွင်းလူငယ်များ သေကြောင်းကြံခြင်းသည် ၂၀၁၉မှ၂၀၂၀ထိ ၂၀% မြင့်တက်ခဲ့သည်။ "Never a Bother" ၏ အတွေးအမြင်သီအိုရီကို လူငယ်များက ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး အကြောင်းရင်းမှာ လက်လှမ်းမီရန် သင်္ကေတများနှင့် ဘာသာစကားပါဝင်သော ကမ်ပိန်း၏အသွင်အပြင်နှင့်ခံစားမှုကို ဖိတ်ခေါ်ရန်နှင့်ကြိုဆိုရန်ဖြစ်သည်။ ကမ်ပိန်းသည် မိမိတို့၏ခံစားချက်များသည်တခြားသူများအတွက် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးမဖြစ်စေလိုသောလူငယ်များ၏ခံစားချက်များနှင့် ထပ်တူပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ဘယ်သောခါကမျှ ဒုက္ခမဟုတ်ခြင်း။ ဘယ်ပြဿနာကမှ မသေးငယ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်သတ်သေခြင်းအန္တရာယ် မကျရောက်မီ၊ ကျရောက်နေစဉ်ကာလများနှင့် ကျရောက်ပြီးကာလများမှာ တယောက်နှင့်တယောက် တိုင်ပင်နိုင်ရန်စသော ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ပြောပြသည်။

" ကျနော်တို့ဟာ ကျနော်တို့ရဲ့လူငယ်တွေ ရဲ့ အနာဂတ် နဲ့ သူ တို့ ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဆက်ပြီး ဦးစားပေးသွားမယ်။ ကျနော်တို့ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးစနစ်ကို ပီပီပြင်ပြင်နဲ့အလွှာအထပ်ထပ်နဲ့ ပြန်လည်မွမ်းမံမယ့်နေရာမှာ California ဟာ ဆက်ပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနေဦးမယ်" ဟု Dr. Aragón က ဆိုသည်။ ဒီကမ်ပိန်းဟာ ကျနော်တို့ရဲ့လူငယ်တွေကို တကယ့်ကိုနားထောင်ပြီးအလိုအပ်ဆုံးသူတွေရဲ့လက်ထဲကို အရောက် အရင်းအမြစ်တွေကို ထည့်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်" ဟုဆက်ပြောသည်။

"Never a Bother" ကမ်ပိန်းသည် California ရှိ အသက်၂၅နှစ်ထိ လူငယ်များထံရောက်နိုင်ဖို့ပုံမှန်ကြေငြာများ၊ လူမှုကွန်ယက်များနှင့် လူထုထံကမ်းလှမ်းဆက်သွယ်နိုင်မည့်မူဝါဒများချမှတ်ထားသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံသည့်ကိစ္စများ အချိုးမမျှစွာဖြစ်ပေါ်နေသည့် လူငယ်ထု၊ အရင်းအမြစ်နှင့်အကူအညီရရန် အတားအဆီးများရှိနေသည့် လူငယ်ထုများကို အဓိကထားသည်။ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်/ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းစိန်ခေါ်မှုများကြုံတွေ့နေရသော နှင့်/ သို့မဟုတ် foster care system. ၏ သက်ရောက်မှုရှိပြီး 2SLGBTQIA+ ဟုသတ်မှတ်ထားသောလူငယ်များအတွက်လည်း အဓိကထားပါသည်။ ကမ်ပိန်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ၊ Crisis lines နှင့် အခြားလိုအပ်သောအရင်း အမြစ်များကို လူငယ်များ၊ အရွယ်မရောက်သေးသူများနှင့် caregivers များက သတိထားမိစေရန်နှင့် ဗဟုသုတများစေရန်ဆောင်ရွက်ပေးမည်။ မိဘများနှင့် caregivers များသည် မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်းကြံစည်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများကိုသတိထားနိုင်စွမ်းနှင့်လိုအပ်သော ကြားဝင်တားဆီးနိုင်စွမ်းများ ပိုမိုရှိနိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်မည်။ မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်းကြံစည်ခြင်းသည် တဦးချင်း၊ မိသားစုများ၊ ကျောင်းများနှင့် ကွန်မြူနတီများပါ အဆင့်ဆင့်ပူးပေါင်းပါဝင်အဖြေရှာရန်လိုအပ်သည့် ရှုပ်ထွေးသောပြဿနာဖြစ်သည်။ တခုချင်းစီသည် အဖြေ၏တစိတ်တဒေသများဖြစ်ကြသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်သတ်သေခြင်းအန္တရာယ် မကျရောက်မီ၊ ကျရောက်နေစဉ်ကာလများနှင့် ကျရောက်ပြီးကာလများမှာ သင်သည်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်၊ သူငယ်ချင်းကို၊ သို့မဟုတ် သင်တာဝန်ယူထိန်းနေသော လူငယ်ကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲဆိုတာကို သင်ယူပါ။ သင်၏သူငယ်ချင်းကို၊ သို့မဟုတ် သင်တာဝန်ယူထိန်းနေသော လူငယ်ကို သူတို့ဟာ ဘယ်တုန်းကမှ ဒုက္ခမဟုတ်ကြောင်းပြောပြီး သူတို့လိုတဲ့အခါမှာ အကူအညီရနိုင်ဖို့ အားပေးပါ။ သင့်မှာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံမယ့် အတွေးများဝင်လာတဲ့အခါမှာ သင်ဟာ တယောက်ထဲမဟုတ်ပါ။

<u>Suicide & Crisis Lifeline (24/7) နံပါတ် 988 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ စာတိုပို့ပါ။</u>

"This resource is supported in whole or in part by funding provided by the State of California, administered by the California State Library in partnership with the California Department of Social Services and the California Commission on Asian and Pacific Islander American Affairs as part of the Stop the Hate program. To report a hate incident or hate crime and get support, go to https://www.cavshate.org/."

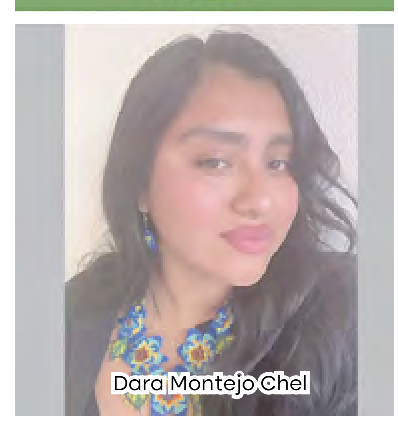
Medi-Cal's Impact After Redetermination-
How Californians Can Renew Coverage

4/16/24- By Ethnic Media Services and California Black Media

Yingjia Huang

Vilma Champion

Fitzgerald Graves


Dara Montejo Chel

Californians တွေ Medi-Cal ကို နောက်တနှစ် ပြန်အကျုံးဝင်ဖို့ ပြန်လျှောက်ထားတဲ့အခါ လိုအပ်ချက်များ

California's Department of Health Care Services (DHCS) သည် ဖဒရယ်ကအတည်ပြုထားသော နှစ်ပတ်လည် Medicaid(Medi-Cal ဟု California တွင်ခေါ်) ကို သက်တမ်းတိုးရန်အတွက် အကျုံးဝင်မှု ရှိ၊ မရှိကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အချိန်ကျလာပြန်ပြီဖြစ်သည်။ အခြားပြည်နယ်များတွင် Medicaid စာရင်းများကို ရှင်းလင်းလျှော့ချနေချိန်တွင် California ပြည်နယ်တွင်နေထိုင်သောသူ၃ဦးတွင် တဦးတွင် Medi-Cal ရှိကြသည်ဖြစ်ရာ ပြည်နယ်သည် တတ်နိုင်သလောက်လူအများကို Medi-Cal ကို ထိန်းသိမ်းထားရှိစေချင်သည်။ ထိုအချက်များအတွက် Ethnic Media Services နှင့် California Black Media က ဦးစီးပြီး ၂၀၂၄၊ ဧပြီ၁၆ က ဆွေးနွေးပွဲကိုကျင်းပခဲ့သည်။

ဧပြီ၊ ၂၀၂၄သည် Medi-Cal ရှိသူများကို ပြန်လည်စဉ်းစားသော ၁၁လမြောက်ကာလဖြစ်ပြီး မေလတွင် ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်းပြီးဆုံးမည်ဖြစ်သည်။ " Unwinding" သည်အလွန်အရေးကြီးပြီး California သည် ၁၅သန်းသော Medi-Cal ရှိသူများကို ဆက်ပြီးသက်တမ်းတိုးစေမည်ဖြစ်ကြောင်း Yingjia Huang, Assistant Deputy Director, Health Care Benefits and Eligibility(HCBE), California Department of Health Care Services က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Medi-Cal ကိုနောက်တနှစ်အတွက် သက်တမ်းတိုးပြန်လျှောက်ရာတွင်Onlineမှလျှောက်၍လည်းရပြီး နှစ်စဉ်system ၏ မူဝါဒအပြောင်းအလဲများနှင့်ပြန်လည်ချိန်ညှိပြီးဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

<u>https://www.dhcs.ca.gov/dataandstats/Pages/Medi-Cal-Eligibility-Statistics.aspx</u>

<u>https://www.dhcs.ca.gov/pages/keep-your-medi-cal.aspx</u>

ယမန်နှစ်က နိုဝင်ဘာတွင် Medi-Cal နောက်တနှစ်ပြန်လျှောက်ကြသည့်သူများကိုသုံးသပ်သောအခါတွင် ၂၀% သော Medi-Cal ရှိသူများမှာ Medi-Cal ပြန်မလျှောက်ကြဘဲ အများစုမှာ စာတိုက်ကပို့လာသော တနှစ်တာပြန်လည်လျှောက်ရမည့်စာရွက်စာတမ်းများပါသော အဝါရောင်စာအိတ်ကြီးနှင့်ထည့်ထားသောPackage ကို ပြန်မပို့သောကြောင့်ဖြစ်ပြီး Online တွေ streaming လုပ်သောနည်းကိုသုံးသည့်အခါ ဒီဇင်ဘာတွင် ပြန်မလျှောက်သူနှုန်းမှာ ၂%-၉% နှုန်းထိကျသွားခဲ့သည်။ Online တွေ streaming ဆက်လုပ်ထားခဲ့ရာ ဇန်နဝါရီ၊ ဖေဖော်ဝါရီတွင် Medi-Cal ပြန်မလျှောက်သောဦးရေမှာ ဆက်ပြီးကျဆင်းခဲ့သည်။ " စာရွက်မဖြည့်တတ်သူတွေအတွက် Online မှာ Medi-Cal နောက်တနှစ်အတွက်ပြန်လျှောက်ရမည့် ဗွီဒီယိုများကိုဖော်ပြထားပါတယ်။ Community မှာလဲ Providers တွေနဲ့ ကွန်မြူနတီကလူတွေကို စာရွက်စာတမ်းဖြည့်တာတွေ အတွက် Outreach လုပ်နေပါတယ်" ဟု Yingjia Huang က ပြောကြားခဲ့သည်။

" နှစ်စဉ် ပြန်လျှောက်ရမှာဆိုပေမယ့် Federal မူဝါဒအရ Covid-19 မှာ Medi-Cal redetermination တွေကို ရပ်လိုက်ပေမယ့် မနှစ်က ပြန်စတယ်။ Renewal package တွေကို ဧပြီမှာစပို့တယ်။ ဇွန်၃၀မှာ နောက်ဆုံးထားဖြည့်ရမယ့်သူတွေအတွက် ဇွန်လဟာ ပထမလဖြစ်တယ်။ တွေ့ကြုံရတဲ့အခက်အခဲတွေကတော့ လူတွေက မေးခွန်းတွေကိုနားမလည်တာတွေ။ ဘာဖြည့်ရမယ်မသိတာတွေပါပဲ။ ကျမတို့ဟာ အဲ့ဒီအတွက် Education and training materials တွေကို ဘာသာစကားအသီးသီးနဲ့ဘာသာပြန်ပေးပြီး Community တွေမှာ မျှဝေပေးပါတယ်" ဟု Huang က Medi-Cal နောက်တနှစ်သက်တမ်းတိုးကြသူများကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကိုပြောပြခဲ့သည်။ သတ်မှတ်ထားသောရက်စွဲတွင် စာအိတ်ပြန်မပို့သူများသည် due date ကုန်ပြီး ၉၀ရက်အတွင်းမှာ County က ထပ်ပို့သော Package ကိုထပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ Package ကို အချိန်မီပြန်ပို့ပါက Medi-Cal ပြန်လည်သက်တမ်းတိုးလျှောက်ထားသူသည် Medi-Cal ကိုပြန်လည်အကျုံးဝင်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ Medi-Cal ရပ်ဆိုင်းသွားသည့်အချိန်နှင့် ပြန်လည်ရရှိသည့်ကြားကာလများအတွင်း ကျန်းမာရေးကုန်ကျစားရိတ်များကို ပြန်လည်မျှဝေကျခံပေးသည့် beneficiary reimbursement ပုံစံနှင့် Conlan အစီအစဉ်လည်း ရှိသည်ဖြစ်ရာ ကုန်ကျစားရိတ်ဘောက်ချာများကို သိမ်းထားရန်လိုကြောင်းကိုလဲ Yingjia Huang က ပြောကြားခဲ့သည်။

Northeast Valley Health Corporation (NEVHC) သည် San Fernando Valley နှင့် Santa Clarita Valley တို့တွင် primary care ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပြီး Community Clinic Association of LA County (CCALAC) တွင်ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးစင်တာတခုဖြစ်သည်။ " Medi-Cal transformation ဟာအခုဆိုရင် နေထိုင်ခွင့်နဲ့မကန့်သတ်တော့ဘဲ စာရွက်စာတမ်းမရှိသူတွေကိုပါပေးနေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် လူတိုင်းအတွက်ကျန်းမာရေးဆိုတာနဲ့ နီးစပ်လာပါပြီ။ ယခင် Medi-Cal ရှိသူများကိုလဲ redetermination မှာ ဆက်ပြီးရကြဖို့ ကျမတို့တွေက တိုက်တွန်းတယ်" ဟု Vilma Champion, Director, Managed Care and

To A 21

CNC PHARMACY 福星藥房

Exclusive MEDICAL PHARMACY

•免費送藥到家
Free Local Prescription Delivery
Transferring Prescriptions is EASY!
Call us with your Rx Numbers
or bring your containers

Rachel Chhek, Pharm.D.
Pharmacy Owner

Languages: We speak English, Mandarin, Cantonese, Vietnamese, Spanish and Myanmar

☎ (626) 578 9991

Next to Dr. Yong Wang & Dr. May Li Wang Clinic.

CNC Aurora Pharmacy
11245 Lower Azusa Rd,
El Monte, CA 91731
Inside Aurora Medical Center
Tel: (626) 542 3374
Fax: (626) 542 3294

ဆေးဝယ်ရင် Exclusive မှာစိတ်ချရတယ်

San Gabriel Valley တဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်။
အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။
ဖုန်းနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

သတင်းကောင်း....
Covina နှင့် El Monte တို့တွင် ဆိုင်ခွဲများဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ။

We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans

CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888

Exclusive Medical Pharmacy
65 North Madison Ave
Pasadena, CA 91101

Free delivery

Tel: (626) 578-9991
Fax: 626-578-9992
: rchhek@hotmail.com

Enagic®

Change Your Water...
Change Your Life.

LeveLuk K8
KANGEN WATER

မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
No Sale Tax(Mar 31 2024 အထိသာ)
အထူးနှုန်းဖြင့်ရောင်းချပေးပါသည်။

စက်မှာ စားပွဲတင်ပေါင်မုန့် မီးကင်စက်
ထက်အနည်းငယ်သာကြီးသော်လည်း
သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ
အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

အမေရိကတနိုင်ငံလုံးသို့ ပို့ ပေးသည်။
ဖုန်းဆက်စုံစမ်းပါ။

The Antioxidant Value of drinking
1,5l HYDROGEN WATER per day is equivalent to
eating hundreds of Fruit and Vegetables!

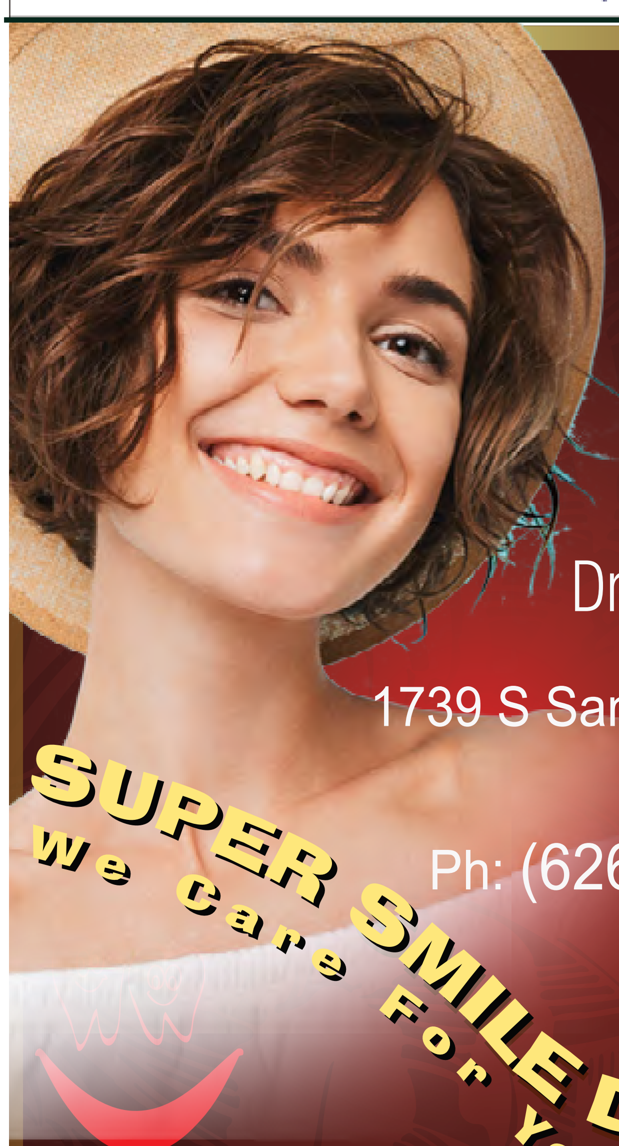
Tested and Certified Water Quality Under Industry Standards
C US

Too Ng (Ko Aung)
415-755-0899

May Flower
415-755-0771
Office:
310, Fairway St.
Hayward, CA 94544

Blue Pearl Kangen Water

Made In Japan 100%, Medical Graded Alkaline water Machine



牙科诊所
DENTISTA

Dr. Min Lwin
Dr. Tin Tin Htwe

San Gabriel Office
1739 S San Gabriel Blvd
San Gabriel
CA 91776
Ph: (626) 288-5777

SUPER SMILE DENTAL
We Care For Your Smile

- Cosmetic Dentistry (Veneer, White Filling,Teeth Whitening)
- Painless Treatment.
- Senior Discount(50% Off UCR)

Call us today for
FREE XRAYS FREE EXAM FREE CONSULATION
www.SuperSmileDental.com

JJW FOOD SERVICES CO.

Jimmy Myint
Cell: (626) 342-2273
JimmyMyint@jjwtradinginc.com

ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းချော်ပ် အပါအဝင် မြန်မာများစားသုံးကြသည့်ပဲမျိုးစုံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံထွက် စားသောက်ကုန်များကို မြန်မာနိုင်ငံမှ ကွန်တိန်နာဖြင့်တိုက်ရိုက်တင်သွင်းသော JJW Food Services တွင် လက်လီ–လက်ကားဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ လက်ကားအထူးဈေးနှုန်းမေးမြန်းပါ။
Poultry, Meat & Seafood များလည်းရပါပြီ။

Tel: (626) 361-7144
Fax: (626) 507-6408

J J W Food Services
2637 Chico Ave
S. El Monte, CA 91733

Mon to Fri: 8:00 AM - 6:00 PM | Sat-Sun: 9:00 AM - 5:00 PM
https://www.facebook.com/JJW-Food-Services-Co-2073276332707603

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

SINCE 1985

Local and Nationwide Food Service Distributor

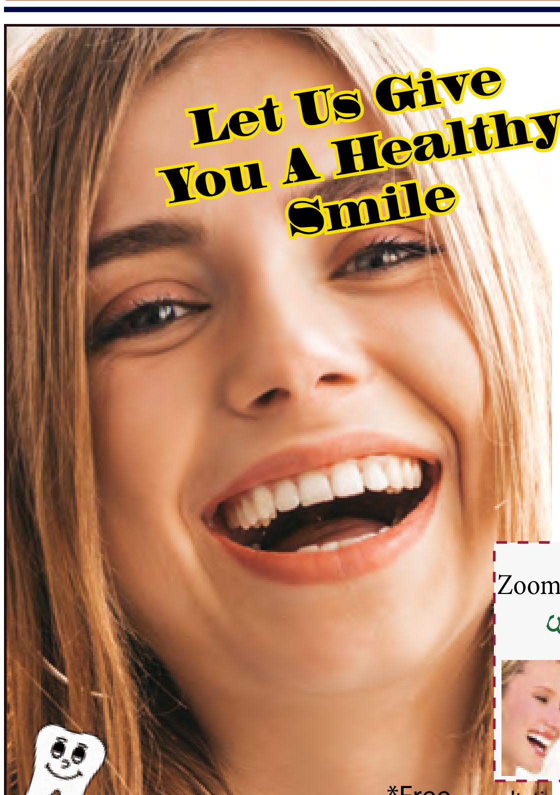
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

Rice & Noodles | Seafood & Meats | Sauces & Seasonings | Desserts & Sweets | Baking & Mixes | Fresh & Frozen | Households

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးရှိမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

WWW.USTRADING.COM | | INFO@USTRADING.COM



Let Us Give You A Healthy Smile

lumineers(veneers)
- Cleaning
- Deep Cleaning
- Filling
- Sealant
- Extraction
- Tooth Whitening
- Root Canals
- Crown & Bridge
- Denture
- Implant

Zoom! about an hour in office bleaching
TEETH WHITENING
ယခုဖြတ်ပိုင်းယူလာပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

ACCEPTS MEDI-CAL, HEALTHY FAMILY (DELTA DENTAL PLAN)
MOST INSURANCES ACCEPTED
NEW PATIENTS AND CHILDREN WELCOME

美美牙科

May Valley Dental Center

Ma May Thet Naing D.D.S
General & Cosmetic Dentistry
11766 Valley Blvd.
El Monte, CA 91732
Tel. (626)-448-5000 Daily - 9Am to 6pm

Open Saturday & Sunday

6850 Lincoln Ave.Suite 100
Buena Park , CA 90620
Tel. (714)-229-1888
Open: Mon-Sat 9Am to 6pm

We Speak:English, Spanish, Mandarin, Cantonese, Vietnamese and Burmese.
www.MayValleyDental.com info@mayvalleydental.com

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

Over 20 years
of Real Estate, Mortgage and Property Management Experience in Bay Area

1st Choice in Real Estate
Call John
Then " Start Packing"
(510) 219 2880

ငြိမ်းတန်ဖိုး မြန်မာနှစ်ကူးမှာ ရှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ

ကိုတင်အေး
John P. Lee
Broker/Owner
License # 01255756
Cell: (510) 219 2880
Office :(510) 505 9933
JohnLee@MRLBayArea.com
www.JohnPLee.com
3982, Horner St, Suite A,B&C
Union City, CA 94587

PENINSULA PRIME REALTY
Real Estate Sales & Property Management
info@peninsulaprimerealty.com
672 Laurel St, San Carlos, CA 94070
Office: (650) 591-0119 DRE# 01835927

MAX PROPERTY MANAGEMENT, INC.
Professional Property Management Services
https://www.maxpropertymanagement.com/